

A importância da inclusão de alimentos promotores da saúde mental na dieta dos brasileiros

por [Mauro Bellesa](#) - publicado 13/06/2025 11:25 - última modificação 13/06/2025 11:24

Elizabeth Torres, coordenadora do Grupo de Pesquisa Alimentos, Nutrição e Saúde Mental, fala sobre a importância de as dietas brasileiras incorporarem mais alimentos que beneficiam a saúde mental.



e guaraná, frutas nativas brasileiras promotoras da saúde mental

Pesquisadores têm identificado componentes relevantes para a promoção da saúde mental em vários alimentos vegetais disponíveis no Brasil, exóticos ou nativos, cultivados ou resultantes de extrativismo, segundo a professora [Elizabeth Torres](#), do Departamento de Nutrição da Faculdade de Saúde Pública da USP e coordenadora do [Grupo de Pesquisa Alimentos, Nutrição e Saúde Mental](#) do IEA.

Esses alimentos possuem alguns compostos bioativos, como polifenóis, carotenos e vitamina D, nutrientes que ajudam a diminuir o processo de degeneração de neurônios ou de redução na formação de novos neurônios, aspectos naturais no transcurso do envelhecimento, explica a pesquisadora.

Ela não vê carência profunda desses nutrientes nas várias dietas regionais do país, mas considera que o nível de sua presença na alimentação dos brasileiros poderia ser melhorado caso ocorressem mudanças que tornassem as dietas brasileiras mais próximas de padrões com maior eficácia na proteção da saúde mental, caso da dieta mediterrânea.

“A dieta mediterrânea é rica em frutas, hortaliças, verduras, grãos integrais, peixes (sobretudo os ricos em ômega-3, como sardinha e anchova, tradicionalmente consumidos nas regiões litorâneas), além de consumo moderado de vinho tinto e baixo consumo de carne vermelha”, afirma.



Elizabeth Torres, pesquisadora dedicada ao estudo de alimentos funcionais, substâncias bioativas e sua relação com doenças crônicas não transmissíveis e saúde mental

Torres destaca que há evidências científicas consistentes que associam esse padrão alimentar à redução do risco de depressão, declínio cognitivo e doença de Alzheimer. Os benefícios parecem decorrer de um conjunto de fatores: alta ingestão de compostos antioxidantes e anti-inflamatórios (polifenóis, vitaminas, ácidos graxos ômega-3), estabilidade glicêmica e impacto positivo na microbiota intestinal.

De acordo com a pesquisadora, estudos longitudinais apontam que idosos de países do sul da Europa que aderiram à dieta mediterrânea ao longo da vida tendem a preservar melhor a memória e outras funções cognitivas. Atualmente ocorrem críticas sobre os dados provenientes das chamadas "zonas azuis"

(regiões do planeta em que as pessoas viveriam mais e melhor, muitos atingindo 100 anos ou mais) e “o debate sobre longevidade, dieta e qualidade dos registros civis e socioeconômicos segue em aberto”, afirma. “Isso reforça a importância de pesquisas bem desenhadas e localmente contextualizadas.”

Como em muitos países em desenvolvimento, “há no Brasil desafios concretos relacionados à cultura alimentar, renda e acesso a determinados alimentos

característicos da dieta mediterrânea, como azeite de oliva extravirgem, peixes e vinho tinto, o que reforça a necessidade de se pensar em adaptações com alimentos da biodiversidade brasileira e outros incorporados à nossa agricultura, todos ricos em compostos bioativos”.

Dentre esses alimentos que apresentam “evidências emergentes” de proteção da saúde mental, Torres cita as berries (morango, mirtilo, pitanga, jaboticaba, por exemplo), além de açaí, guaraná, cacau, chá verde, cúrcuma, castanhas, vegetais verde-escuro e leguminosas.

Ela acrescenta que uma dieta rica em alimentos protetores da saúde mental não é importante apenas para a preservação da memória e capacidades cognitivas de idosos: “Estudos clínicos têm demonstrado o papel potencializador de nutrientes e certos padrões alimentares na redução de sintomas de transtornos psíquicos como depressão, ansiedade, estresse crônico e até TDAH [transtorno de déficit de atenção e hiperatividade], em todas as faixas etárias”.

Fotos (a partir do alto): Secretaria de Comunicação Social do Amazonas e Licia Paolone

registrado em: [Saúde Mental](#), [Nutrição](#), [Grupo de Pesquisa Alimentos](#), [Nutrição e Saúde Mental](#), [Alimentos](#), [Saúde](#), [capa](#)