

Nutrição e saúde mental: o que as evidências mostram

Alimentos do dia a dia, como leite, banana, abacate e feijões podem ser boas fontes de nutrientes associados à promoção da saúde mental.



Nutrição e qualidade de vida



PorAcervo Grupo Piracanjuba • 17 de janeiro, 2026

A saúde mental tem sido um dos temas mais discutidos da atualidade, principalmente após a pandemia mundial causada pelo coronavírus. É cada vez mais clara a importância do bem-estar mental, e de que ele é parte crucial para a saúde em sua totalidade – e não apenas a saúde física.

Para manter e promover a saúde mental, é necessário manter um estilo de vida saudável, que inclui a prática regular de atividades físicas e uma alimentação equilibrada, uma vez que estudos têm evidenciado o papel de diferentes nutrientes e compostos na promoção da saúde da mente. Assim, é visto que o profissional nutricionista pode contribuir para o bem-estar mental de seus pacientes.

Conheça abaixo alguns dos nutrientes cujos efeitos na saúde mental têm sido comprovados:

Triptofano

O triptofano é um aminoácido essencial e que tem relação com o bem-estar mental por ser precursor direto da serotonina, neurotransmissor do sistema nervoso central que está amplamente distribuído no organismo e que atua em inúmeros receptores, estando envolvido com diferentes efeitos comportamentais como ansiedade, medo, depressão, sono e percepção à dor.¹

Sabendo que a síntese de serotonina depende da ingestão de triptofano, incluir alimentos que contenham esse aminoácido na alimentação é essencial. Veja abaixo alguns de seus alimentos fonte:¹

- Banana
- Semente de abóbora
- Alimentos ricos em proteínas, como carnes, ovos, leite e derivados
- Soja
- Grão-de-bico

Da mesma forma que o consumo adequado de triptofano parece contribuir para a manutenção da saúde mental, sua deficiência dentro do organismo pode estar relacionada ao desenvolvimento de psicopatologias, como ansiedade.¹

De acordo com os estudos, o consumo diário de 1 a 6 gramas de triptofano parece suprir a demanda da maior parte dos indivíduos.²

Probióticos

O intestino humano contém mais de 100 milhões de neurônios e é tido como um ponto de encontro de nervos, células imunológicas e microrganismos. Por isso, existe um complexo sistema de comunicação entre o trato gastrointestinal, os micro-organismos que o habitam, e o sistema nervoso periférico e central. Desta forma, fica clara a importância da saúde intestinal com o bem-estar mental, com estudos apontando que a microbiota intestinal de pacientes com depressão pode apresentar menor diversidade de micro-organismos quando comparada à microbiota de indivíduos saudáveis.³

Uma das formas mais eficazes de promover o equilíbrio da microbiota é pelo consumo de probióticos, microrganismos vivos que, quando ingeridos em quantidades adequadas, atuam na microbiota de forma positiva e produzem substratos de crescimento para outras bactérias benéficas, entre outros efeitos.³

Estudos com pacientes com depressão demonstraram que houve redução significativa dos sintomas depressivos após a administração de cápsulas contendo probióticos como *Lactobacillus* (L.) *acidophilus*, *L. casei* e *Bifidobacterium* (B.) *bifidum*.³

Magnésio

Esse mineral é essencial para a ligação de receptores de serotonina, neurotransmissor para a sensação de bem-estar. Além disso, o magnésio participa do metabolismo energético, formando o ATP (adenosina trifosfato), que tem atuação na regulação de ionização cerebral. Considerando que as enzimas cerebrais são dependentes de magnésio para funcionar, é entendido que a falta desse mineral resulta na impossibilidade de os neurônios gerarem energia necessária para a ionização adequada, havendo assim um desequilíbrio que provoca danos aos neurônios e possíveis sintomas de depressão.²

O magnésio tem como vantagem estar amplamente distribuído em alimentos encontrados com facilidade, possibilitando assim uma ingestão adequada do mineral. Alguns alimentos fontes de magnésio são:²

- Banana
- Beterraba
- Quiabo
- Nozes
- Abacate

- Amêndoas

Zinco

O zinco é outro mineral que se mostra intimamente ligado à saúde mental, principalmente em relação a quadros depressivos. Estudos propõem que ele atua de forma positiva no fator neurotrófico, aumentando a sobrevivência das células do Sistema Nervoso Central e evitando possíveis sintomas de depressão.²

Além disso, o zinco está associado com a redução de níveis de marcadores inflamatórios no organismo, que por sua vez estão relacionados a sinais depressivos quando se encontram em altos níveis.²

O zinco pode ser encontrado nos seguintes alimentos:

- Leite e derivados (queijos e iogurtes)
- Feijões
- Carne vermelha
- Amêndoas e castanhas

Como foi visto, nutrientes relacionados à saúde mental são muitos e estão presentes em alimentos de fácil acesso à população brasileira, como leite, feijões e frutas. Assim, é preciso ter o olhar estratégico do profissional nutricionista para garantir a presença dessas fontes na alimentação habitual do paciente, a fim de contribuir para a manutenção ou melhora da saúde mental, refletindo em uma vida mais saudável e equilibrada.

Referência Bibliográfica

[1] Júnior DTS, Verde TFCL, Landim LASR. Alimentos ricos em triptofano e seu efeito na liberação da serotonina e possíveis benefícios no transtorno de ansiedade. Research, Society and Development. 2021; 14(10): e471101422190.

[2] Barbosa BP. Terapia nutricional na depressão – como nutrir a saúde mental: uma revisão bibliográfica. Braz. J. of Develop. 2020; 12(6): 00617-100632.

[3] Charneca S, Guerreiro CS. Saúde mental em perspectiva – o papel da nutrição e da microbiota intestinal. Acta Portuguesa De Nutrição. 2021; 27: 58-62.