







# **NUTRIDA(MENTE)**

Trabalho realizado sob a orientação da Professora Doutora Helena Quaresma

> Ana Duarte Marco Correia



CASTELO BRANCO julho, 2016



# PORQUÊ FALAR DE ALIMENTAÇÃO?

#### **DADOS EPIDEMIOLÓGICOS**

Remissão após o primeiro surto psicótico



**EUA** (3%)



**ÍNDIA** (54%)

Importância dos **fatores ambientais** e das medidas não farmacológicas





# PORQUÊ FALAR DE ALIMENTAÇÃO?

#### INVERNO DA FOME HOLANDÊS

Final da Segunda GM

1944-1945



Alemães restringiram o acesso a alimentos à Holanda ocidental



Compreender a relação entre algumas doenças e estados de desnutrição extrema



**Desnutrição** severa durante a gravidez



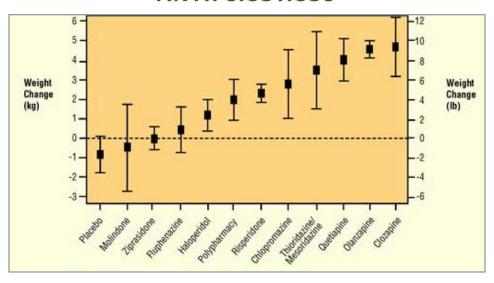
Prevalência de esquizofrenia aumentada em 2vezes





# PORQUÊ FALAR DE ALIMENTAÇÃO?

#### **ANTIPSICÓTICOS**





Obesidade



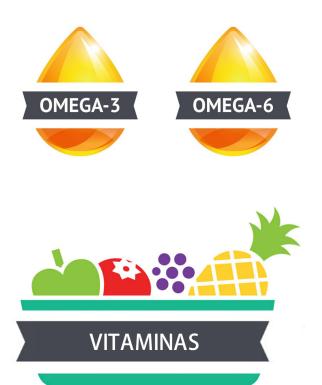
Doenças cardiovasculares



Diabetes II



## ALIMENTOS PARA O CÉREBRO



#### RESEARCH ARTICLE

Open Access

Dietary intake of fish, omega-3, omega-6 polyunsaturated fatty acids and vitamin D and the prevalence of psychotic-like symptoms in a cohort of 33 000 women from the general population

Maria Hedelin\*1.2, Marie Löf³, Marita Olsson³.4, Tommy Lewander¹, Björn Nilsson¹, Christina M Hultman¹.3 and Elisabete Weiderpass².3.5

Effects of vitamins, fatty acids, minerals, and other dietary supplements on schizophrenic symptoms in people with schizophrenia

Report from Kunnskapssenteret (Norwegian Knowledge Centre for the Health Services) No 19–2011

Systematic Review

CNS Drugs (2014) 28:611-622 DOI 10.1007/s40263-014-0172-4

LEADING ARTICLE

Vitamin Supplementation in the Treatment of Schizophrenia

Hannah E. Brown · Joshua L. Roffman



## **ÁCIDOS GORDOS ESSENCIAIS**



SATURADOS (SFA)



#### POLINSATURADOS (PUFA)







Aumenta o nível de lipoproteínas de baixa densidade (LDL) e consequentemente o colesterol total.

Reduzem o nível de lipoproteínas de baixa densidade (LDL). Constituintes do SNC. Intervenientes em respostas inflamatórias, trombóticas e imunitárias.
Constituintes importantes do SNC.



## **ÁCIDOS GORDOS ESSENCIAIS**

O organismo consegue sintetizar todos os tipos de ácidos gordos exceto...



OMEGA

Reduz a neuroinflamação

Constituinte das membranas neuronais

Promove a neuroinflamação

Respostas imunitárias

Percursor do **triptofano** > serotonina

Depressão

Esquizofrenia

PREVENÇÃO!



## **ALIMENTOS COM OMEGA 3**





## **ALIMENTOS COM OMEGA 6**

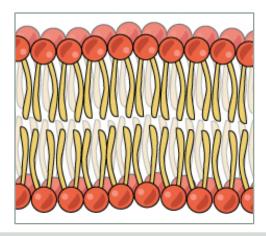


# EVIDÊNCIA CIENTÍFICA

Autor	Amostra	Objetivo da Intervenção	Resultados
Rueda <i>et al.</i> (2015) <i>ESPANHA</i>	31 Pessoas com esquizofrenia	Relacionar níveis séricos de Omega-3 severidade clínica da doença	Parece existir uma relação positiva entre menores níveis séricos de omega-3 e recorrência de internamentos
Martinez- Lapscina et al. (2013) ESPANHA	285 Participantes	Comparar o declínio cognitivo de indivíduos com uma dieta mediterrânea (MUFA + PUFA) e uma dieta ocidental (SFA)	Indivíduos que adoptam uma dieta mediterrânea parecem apresentar menor declínio cognitivo quando comparados com os indivíduos que adoptam uma dieta ocidental
Hedelin <i>et al.</i> (2010) <i>SUÉCIA</i>	33.000 Mulheres	Comparar a avaliação do risco de desenvolver sintomas psicóticos com a ingestão de peixes gordos	O risco de desenvolver sintomatologia psicótica é 50% menor em mulheres que ingerem peixes gordos 3 a 4 vezes por semana, comparativamente com as que nunca ingerem peixe

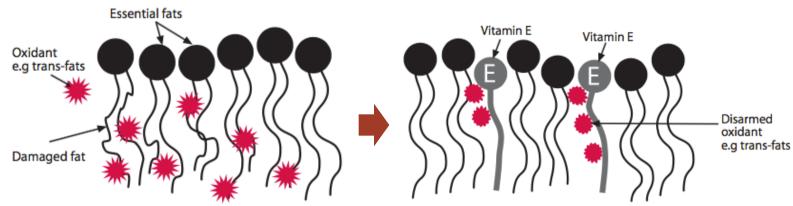


## **VITAMINAS**



#### **BICAMADA FOSFOLIPÍDICA**

(Composta por Ácidos Gordos Essenciais)

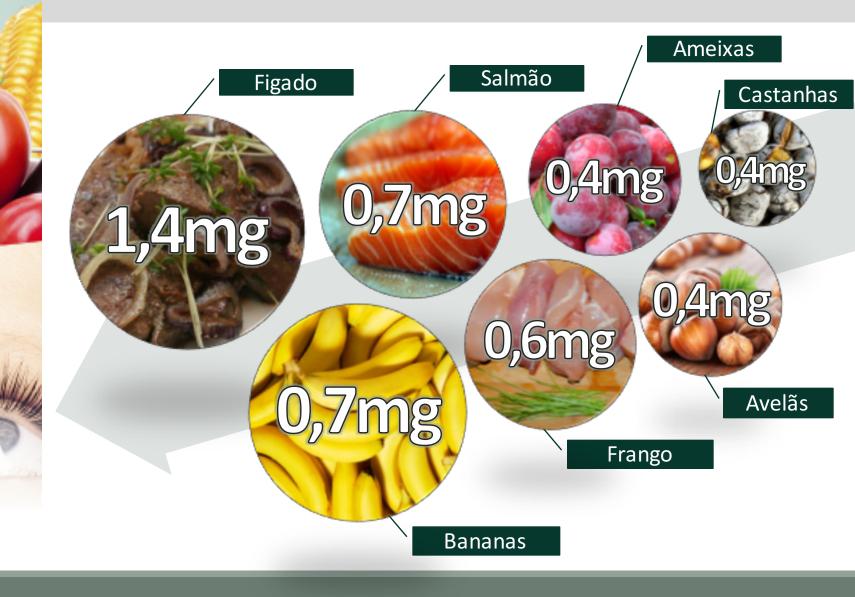




## **VITAMINAS**

VITAMINAS	EFEITOS PSICOLÓGICOS (SE DÉFICE)		
Vitamina B1	Défices de concentração		
Vitamina B3	<ul> <li>Depressão</li> </ul>		
Vitamina B5	<ul><li>Défices de memória</li><li>Stress</li></ul>		
Vitamina B6	<ul><li>Irritabilidade</li><li>Défices de memória</li><li>Stress</li><li>Depressão</li></ul>		
Vitamina B12	Confusão Défices de memória Psicose		
Vitamina C	• Depressão		
Vitamina D  • Depressão • Psicose			

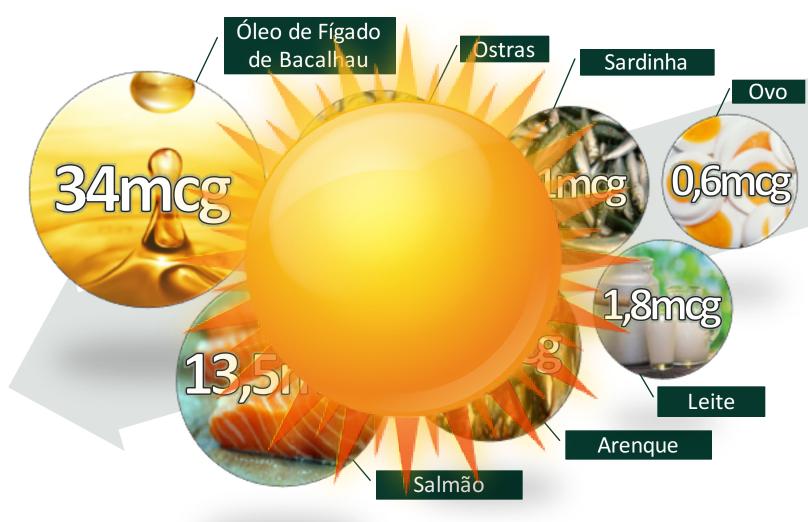
## **ALIMENTOS COM VITAMINA B6**



## **ALIMENTOS COM VITAMINA B12**



## **ALIMENTOS COM VITAMINA D**



# EVIDÊNCIA CIENTÍFICA

Autor	Amostra	Objetivo da Intervenção	Resultados
Roffman et al. (2013)	140 pacientes com esquizofrenia	Analisar a predominância de sintomatologia negativa antes e depois de uma dieta suplementada com vit. B12	Melhoria significativa da sintomatologia negativa nos indivíduos a realizar suplementos relativamente ao GC
Belvederi Murri <i>et al.</i> (2013)	523 pacientes com esquizofrenia VS 7545 GC	Comparar níveis séricos de vitamina D em pessoas com esquizofrenia em relação ao GC	Sujeitos com esquizofrenia apresentam níveis de vitamina D sérica muito inferiores ao GC
Graham <i>et al.</i> (2014)	20 pacientes com esquizofrenia VS 20 GC	Comparar níveis séricos de vitamina D com a sintomatologia negativa apresentada	Encontrada associação positiva entre défices de vitamina D e presença de sintomatologia negativa

## **OBRIGADO**

#### **ATÉ SEMPRE!**



SE OS IGNORANTES É QUE SÃO FELIZES, ENTÃO ESTA AULA É UMA TENTATIVA DELIBERADA DE SUA PARTE DE PRIVAR-ME DA FELICIDADE A QUAL É MEU DIREITO INALIENÁVEL, DE ACORDO COM A NOSSA CONSTITUIÇÃO.





