

# Dieta saudável reduz sintomas de depressão, revela estudo



Uma **dieta saudável** não só ajuda a emagrecer, mas também faz com que muitas pessoas **retomem a autoestima** e façam as pazes com o espelho. A descoberta de um novo estudo, conduzido na Universidade de Eastern Finlan, na Finlândia, é que esse tipo de alimentação também **reduz os sintomas de depressão** nos indivíduos diagnosticados com a doença.

Os pesquisadores acompanharam mais de 2 mil homens finlandeses de meia-idade durante 13 anos. A dieta foi mensurada com base nos registros alimentares, bem como nos questionários de frequência alimentar. A pesquisa também detectou que a perda de peso também estava associada a uma redução dos sintomas da doença.

"O estudo reforça a hipótese de que uma dieta saudável tem potencial não só no afastar a depressão, mas também de contribuir como prevenção", destaca Anu Ruusunen, uma das autoras do estudo.

De acordo com a pesquisa, os indivíduos deprimidos muitas vezes têm uma má alimentação e consomem **poucos nutrientes**. No entanto, ainda não é claro se a dieta e a ingestão de certos tipos de alimentos e nutrientes diminuem os riscos de desenvolver depressão nos indivíduos saudáveis.

Uma dieta saudável é composta por **vegetais, frutas, grãos integrais, aves, peixes e queijos com baixo teor de gordura**. Segundo os pesquisadores, esse tipo de alimentação foi associado a uma menor prevalência de sintomas depressivos.

O aumento da ingestão de **ácido fólico** também foi associado com um menor risco de depressão. Legumes, frutas, grãos integrais, carne e fígado são as principais fontes alimentares desse nutriente.

Já a adesão a uma dieta pouco saudável, caracterizada por um elevado consumo de salsichas, carnes processadas, sobremesas com açúcar, bebidas açucaradas, alimentos industrializados, pães e batatas assadas foi associada com um aumento da prevalência de sintomas depressivos elevados.

O artigo foi publicado nas revistas *Psychotherapy and Psychosomatics*, *European Journal of Nutrition*, *Public Health Nutrition* e *Diabetic Medicine*.

**Fonte: UOL**