

A dieta alimentar pode estar ligada à depressão? De acordo com uma nova pesquisa conduzida na Universidade do Alabama, sim. Mas antes de entrarmos no assunto, um lembrete muito importante:

Você já se inscreveu no [IX Prêmio IESS](#)? Faltam menos de 60 horas para acabar o prazo, mas ainda há tempo! Confira o [regulamento](#) completo e ajude a aprimorar a saúde suplementar no Brasil.

De volta para o nosso tema de hoje: [como já apontamos aqui no blog](#), a incidência de doenças mentais está crescendo no mundo todo, ou talvez seja o nosso entendimento sobre essas doenças e nossa capacidade de detectá-las que esteja avançando. Talvez seja uma soma de todos os fatores. O fato é que a depressão e a ansiedade geram, atualmente, US\$ 1 bilhão em perda de produtividade por ano à economia global e o montante tende a avançar. Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), a depressão deve se tornar a segunda doença mais incapacitante no mundo já em 2020, ficando atrás apenas de problemas cardiovasculares.

Por isso, pesquisas como esta, da [Universidade de Alabama](#), são fundamentais. De acordo com os pesquisadores responsáveis pelo estudo, altas concentrações de sódio no sangue, advindas do consumo de fast-food e alimentos ultraprocessados, podem levar a uma tendência maior à depressão. Em contrapartida, pessoas que ingerem mais potássio, normalmente encontrado em verduras e legumes, têm uma chance menor de desenvolver a doença.

Os pesquisadores alertam, entretanto, que os resultados do estudo ainda não são conclusivos e indicam principalmente uma alta chance de o desenvolvimento ou não da doença estar relacionado ao nível de sódio, sem uma relação de causa e efeito estabelecida. Para avançar nesse sentido, ainda é necessário expandir a pesquisa que analisou apenas 84 pessoas.

Há, contudo, outros estudos que indicam resultados semelhantes. O trabalho [“Fast-food and commercial baked goods consumption and the risk of depression”](#), por exemplo, acompanhou quase 9 mil pessoas ao longo de seis anos e constatou que pessoas que consomem mais alimentos processados têm um risco 48% de apresentar depressão.

Resultados que reforçam nossa percepção de que as Operadoras de Planos de Saúde, as empresas e a sociedade de modo geral precisam pensar em campanhas de Promoção de Saúde com foco em uma alimentação mais saudável. Um bom início seria dar mais atenção para o [Guia Alimentar para a População Brasileira](#), que já [comentamos aqui](#) no Blog.

Fonte: [IESS](#), em 11.09.2019.