



## Artigo de revisão

### A influência dos hábitos alimentares no transtorno bipolar

Anna Carolina de Almeida Mendes<sup>1</sup>  e Emanuely Miranda Costa<sup>1</sup> 

<sup>1</sup>Centro Universitário do Norte de Minas, Montes Claros, Minas Gerais, Brasil.

#### Introdução

O transtorno bipolar (TB) é caracterizado por episódios de oscilação de humor que varia entre a euforia (mania ou hipomania) e a depressão, intercalados por períodos de eutímia. Pode ser classificado em tipo I, no qual há episódios de mania e pode haver depressão, e tipo II, em que ocorre hipomania e episódios depressivos. O tratamento é medicamentoso, com intervenção psicoterapêutica visando à redução de sintomas e à remissão da doença (BOSAIPO; BORGES; JURUENA, 2017).

Apesar de nem sempre valorizado, o tratamento nutricional complementa o medicamentoso, uma vez que portadores do transtorno tendem a ter dietas pouco saudáveis e consumir mais carboidratos, cafeína, alimentos doces e gordurosos, álcool e drogas ilícitas, o que gera um estado inflamatório e aumenta o risco de síndrome metabólica e doenças cardiovasculares, refletindo em menor expectativa de vida para essa população. Em adição a isso, são comuns deficiências nutricionais e alterações metabólicas que refletem na progressão e gravidade das doenças. As deficiências nutricionais mais conhecidas e estudadas são aquelas relacionadas aos ácidos graxos ômega 3, vitaminas do complexo B, minerais e aminoácidos precursores de neurotransmissores (LIMA, 2020).

O presente estudo se justifica por reunir as informações já conhecidas acerca da influência dos hábitos alimentares e de vida no transtorno bipolar como uma terapia não medicamentosa que altera o prognóstico da doença. Dessa forma, objetivou-se verificar a relação entre dietas alimentares e transtorno bipolar.

#### Materiais e Métodos

Trata-se de uma revisão integrativa da literatura, que consistiu na busca e avaliação criteriosa de estudos publicados. A pergunta definida para a investigação foi: Qual a influência dos hábitos alimentares no tratamento, prognóstico e estabilização do transtorno bipolar?

**Autor correspondente:** Anna Carolina de Almeida Mendes | e-mail do autor correspondente

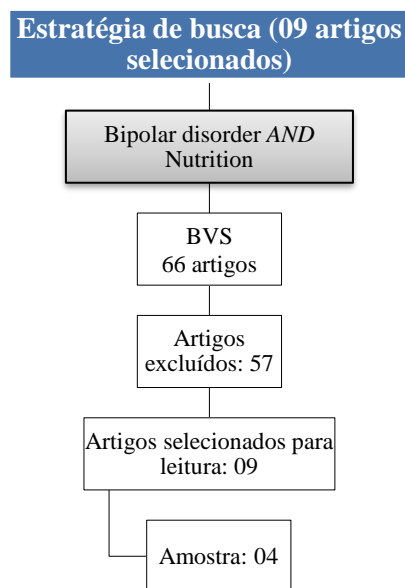
**Recebido em:** 06 | 12 | 2022. **Aprovado em:** 30 | 06 | 2023.

A seleção dos artigos se deu por meio da plataforma Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), utilizando as bases de dados Medline e Lilacs, aplicando-se dois descritores, conforme DeCS/MeSH: “bipolar disorder” AND “nutrition”. Foram incluídos artigos científicos disponíveis como texto completo e publicados nos últimos cinco anos. Excluíram-se artigos de revisão de literatura.

Inicialmente foram encontrados 66 artigos. Nessa etapa, foram aplicados os critérios de exclusão e analisados os títulos e resumos dos artigos disponíveis. Dentre os trabalhos excluídos após leitura do título e resumo, 24 eram de revisão de literatura e 33 não se relacionavam com a problemática em questão. Foram selecionados nove trabalhos para a análise e leitura na íntegra. Destes, quatro compuseram a amostra final do estudo. Os artigos selecionados foram os que abordaram nos resultados e conclusão a influência da alimentação e dos hábitos de vida no transtorno bipolar (Figura 1).

Foi utilizado um formulário de coleta de dados para análise crítica dos estudos, composto pelas informações: título; autores; ano; local de execução do estudo; amostra; objetivo; delineamento e principais resultados (PINHEIRO *et al.*, 2021).

**Figura 1** – Fluxograma de estratégia de busca aplicada (n=4).



## Resultados

Os artigos analisados foram publicados entre 2019 e 2022. Os estudos qualitativos foram realizados na Alemanha, Austrália e Áustria, sendo que um estudo abrangeu os três países e outro apenas a Áustria. O estudo coorte foi realizado na China e o randomizado duplo-cego se deu nos Estados Unidos. Sobre a amostra, todos os artigos incluíram apenas adultos, com transtorno bipolar

ou outros transtornos psiquiátricos graves, sendo um desses estudos com indivíduos controle saudáveis para comparação (Quadro 1).

**Quadro 1** – Características dos estudos selecionados. (n=4).

Autor e ano	Delineamento	Amostra e Cenário	Objetivo	Principais resultados
MUELLER-STIERLIN <i>et al.</i> , 2022	Estudo qualitativo	28 participantes portadores de transtorno psiquiátrico grave, acompanhados em 03 hospitais psiquiátricos, estando 8 deles em um hospital na Áustria, 8 na Alemanha e 12 na Austrália.	Entender o papel da nutrição em uma abordagem biopsicossocial dos transtornos psiquiátricos graves.	Observou-se que há efeitos positivos da nutrição adequada no corpo e na mente, inclusive no tratamento de sintomas somáticos. Alguns pacientes relataram efeito negativo devido à relação traumática com a alimentação, com o próprio corpo, e há também relato de agitação e sonolência devido à mudança alimentar.
REININGHAUS <i>et al.</i> , 2022	Estudo qualitativo	56 indivíduos com transtorno bipolar pacientes do Departamento de Psiquiatria e Medicina Psicoterapêutica da Universidade de Medicina de Graz, na Áustria, foram comparados a 53 pessoas saudáveis de um grupo controle, sem transtornos psiquiátricos ou histórico familiar desses.	Investigar a associação entre nutrição (macro e micronutrientes) e a performance cognitiva em indivíduos saudáveis comparando com indivíduos com transtorno bipolar.	Não foram evidenciadas diferenças no comportamento nutricional de indivíduos saudáveis e indivíduos com transtorno bipolar. Na cognição, indivíduos com transtorno bipolar tiveram pontuações piores nos testes de atenção e concentração comparando com o grupo controle. O tabagismo foi muito mais frequente em pacientes com transtorno bipolar.
LYU <i>et al.</i> , 2021	Estudo coorte prospectivo	O estudo foi realizado de janeiro de 2018 a dezembro de 2018 com 5081 pacientes do hospital Anding, na China, diagnosticados com esquizofrenia (1659), transtorno bipolar (1901) e depressão maior (1521) de acordo com o CID-10 e estavam hospitalizados com	Avaliar a diferença dos biomarcadores (Proteína C reativa, c3 e c4, IgM, IgG e IgA, homocisteína, folato, vitamina B12, hormônio neurocorticotrópico e cortisol) na esquizofrenia, transtorno bipolar e transtorno depressivo maior e sua influência no diagnóstico e na	Pacientes com esquizofrenia e transtorno bipolar TB têm altos níveis de PCR, c3, c4, homocisteína e níveis reduzidos de folato e vitamina B12, se comparados aos pacientes com transtorno depressivo maior. Altos níveis de ACTH e cortisol

		sintomas clínicos instáveis. A média de idade dos pacientes com TB era de 33, com esquizofrenia era de 35 e com transtorno depressivo maior era 44.	diferenciação desses transtornos psiquiátricos graves.	foram encontrados nos pacientes com transtorno depressivo maior, se comparados aos pacientes com transtorno bipolar. Os dados sugerem que esses indicadores biológicos não são capazes de distinguir entre as três patologias de forma efetiva.
SYLVIA <i>et al.</i> , 2019	Estudo randomizado duplo-cego	O estudo se deu no “Dauten Family Center for Bipolar Treatment Innovation”, em Massachusetts, Estados Unidos. Foram incluídos 38 indivíduos, sendo 19 para a intervenção Nutrition Exercise and Wellness Treatment (NEW Tx) e 19 para controle. Os critérios de seleção foram: diagnóstico de TB (I ou II), presença de sintomas no momento, com sobrepeso ou obesidade e idade entre 18 e 65 anos.	Avaliar a eficácia do método NEW Tx para a melhora do estilo de vida no transtorno bipolar	Nenhum dos grupos teve perda de peso significativa. Participantes do NEW Tx apresentaram diminuição significativa da depressão e severidade da doença em geral. O controle não apresentou mudanças significativas na mania ou depressão, mas apresentaram melhora na gravidade da doença.

## Discussão

Foram analisados estudos que relataram a relação da nutrição com transtornos psiquiátricos graves, sobretudo o transtorno bipolar. Esses sugerem que, apesar de ser pouco abordada e aplicada a pacientes com transtornos psiquiátricos graves, a mudança de hábitos de vida exerce significativa influência na vida de quem é portador desses quadros, nos âmbitos de tratamento, estabilização e prognóstico da doença.

No que diz respeito ao tratamento, um dos estudos qualitativos sugeriu que o modelo biopsicossocial de abordagem, ou seja, um tratamento que integra os fatores biológicos, psicológicos e sociais, reduz os sintomas e a recorrência de pacientes com transtorno bipolar, possibilitando maior estabilidade do quadro (MUELLER-STIERLIN *et al.*, 2022). Sendo assim, na terapia multidisciplinar, os fatores biológicos seriam controlados com antipsicóticos e estabilizadores de humor, e as mudanças de hábitos alimentares e de vida ajudariam a lidar com as questões psicológicas

e sociais que envolvem o transtorno bipolar (MUELLER-STIERLIN *et al.*, 2022; REININGHAUS *et al.*, 2022).

As principais medicações utilizadas no tratamento do TB têm como efeito colateral o aumento de apetite e, associado a isso, pacientes com TB têm maior tendência a apresentar compulsão alimentar, usando a comida como um mecanismo de distração dos medos e ansiedade que vivenciam. Ao mudarem os hábitos alimentares, os pacientes portadores desse transtorno tenderiam a reduzir as complicações causadas pelos efeitos colaterais das medicações. Consumir dieta mediterrânea e evitar dietas pró-inflamatórias reduzem em 33% e 24% dos sintomas depressivos, respectivamente, e refeições com intervalos regulares associadas à ingestão de alimentos de baixo valor energético auxiliam a estabilizar o humor, além de ser inversamente proporcional à resistência à insulina e síndrome metabólica (MUELLER-STIERLIN *et al.*, 2022).

No que concerne à estabilização e ao prognóstico da doença, o modelo biopsicossocial de abordagem também exerceria efeito positivo em pacientes com transtorno bipolar nesses quesitos. Isso porque, além das questões biológicas já citadas, na questão social há relatos de pacientes com transtorno bipolar e insatisfação pessoal, relatando ter traumas alimentares e distúrbios com a própria imagem devido aos julgamentos com o corpo e com os comportamentos, principalmente quando se trata de obesos. Ao mudar seus hábitos de vida e alimentares, o indivíduo tenderia a apresentar perda de peso, abandono de hábitos de compulsão e vícios e se sentiria capaz de participar do próprio tratamento ao reconhecer sua importância na condução do quadro, tendendo a uma estabilidade psicológica e clínica (MUELLER-STIERLIN *et al.*, 2022).

Tal alteração seria possível tendo em vista que, no indivíduo com TB descompensado, há mais marcadores inflamatórios do que em indivíduos saudáveis (LYU *et al.*, 2021). Pacientes com TB apresentaram altos níveis de Proteína C Reativa, proteínas do sistema complemento C3 e C4, homocisteína, um aminoácido que estimula citocinas inflamatórias, e níveis reduzidos de folato e vitamina B12, que podem sugerir uma desnutrição e uma influência desses fatores na falta de estabilidade da doença e, conseqüentemente, pior prognóstico. Não obstante, o índice de tabagismo é significativamente maior em pacientes com TB, o que afeta a capacidade de absorção de vitaminas e minerais e pode reduzir a concentração desses no organismo, afetando também a nutrição de forma geral (REININGHAUS *et al.*, 2022). Para esse público, o aconselhamento e direcionamento profissionais sobre nutrição, exercício físico e mentalidade de atenção plena permitiriam melhora dos sintomas depressivos, da severidade da doença e da funcionalidade de forma geral, ratificando que o quadro seria mais estável e, conseqüentemente, melhoraria o prognóstico (SYLVIA, 2019).

As limitações encontradas para a realização deste estudo foram a escassez de trabalhos relacionando mudanças específicas de hábitos de vida com o transtorno bipolar, abordando a influência de macro e micronutrientes no tratamento e prognóstico. Além disso, indivíduos com transtorno bipolar, de forma geral, fazem uso de antipsicóticos atípicos e estabilizadores de humor, que interferem no metabolismo, aumentando o risco de síndrome metabólica. Tal fato não foi levado em consideração por alguns trabalhos, o que compromete a análise dos resultados. Em adição a isso, os estudos apresentavam amostras diferentes, de modo que alguns consideravam apenas pacientes compensados, sem uso recente de álcool, drogas ou psicose relatada, e outros consideravam apenas pacientes descompensados para análise. Sendo assim, foi demonstrado que as mudanças de estilo de vida geram impacto positivo para a população com transtorno bipolar, porém há necessidade de mais estudos e formulação de abordagens personalizadas para suas necessidades.

## Conclusão

Evidenciou-se relação entre nutrição e hábitos de vida no transtorno bipolar, mas não foram encontrados resultados robustos que comprovassem a aplicação de abordagens dietéticas específicas. Sobre o tratamento, a terapia multidisciplinar parece ser mais eficaz do que somente a abordagem medicamentosa. No que diz respeito à estabilização da doença, verifica-se que há redução de sua gravidade. Quanto ao prognóstico, infere-se que as abordagens multidisciplinares com mudança de hábitos alimentares e de vida são favoráveis para o curso da doença, porém não foram encontrados estudos que avaliassem os pacientes longitudinalmente.

## Contribuições dos autores

Os autores aprovaram a versão final do manuscrito e se declararam responsáveis por todos os aspectos do trabalho, incluindo a garantia de sua precisão e integridade.

## Conflito de interesses

Os autores declararam não haver conflitos de interesse.

## Referências

BOSAIPO, N. B.; BORGES V. F.; JURUEMA, M. F. Transtorno bipolar: uma revisão dos aspectos conceituais e clínicos. **Medicina (Ribeirão Preto)**, 4 de fevereiro de 2017. Disponível em: <https://www.revistas.usp.br/rmrp/article/view/127541>

Mendes ACA, Costa EM.

LIMA, J. F. Nutrição no tratamento de transtorno bipolar: revisão sistemática. **Revista Saúde E Desenvolvimento**, 2020. Disponível em:

<https://www.revistasuninter.com/revistasauade/index.php/saudeDesenvolvimento/article/view/1095>

LYU, N. *et al.* Comparison of inflammatory, nutrient, and neurohormonal indicators in patients with schizophrenia, bipolar disorder and major depressive disorder. **Journal of Psychiatric Research**, v. 137, p. 401–408, maio 2021.

MUELLER-STIERLIN, A. S. *et al.* Implications of Dietary Intake and Eating Behaviors for People with Serious Mental Illness: A Qualitative Study. **Nutrients**, v. 14, n. 13, p. 2616, 24 jun. 2022.

PINHEIRO, M. L. A. *et al.* A evolução dos métodos de ensino da anatomia humana –uma revisão sistemática integrativa da literatura. **Revista Bionorte**, Montes Claros, v. 10, n. 2, p. 168-181, jul./dez. 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.47822/bionorte.v10i2.279>

REININGHAUS, B. *et al.* Nutrition, Overweight, and Cognition in Euthymic Bipolar Individuals Compared to Healthy Controls. **Nutrients**, v. 14, n. 6, p. 1176, 1 jan. 2022.

SYLVIA, L. G., *et al.* Pilot study of a lifestyle intervention for bipolar disorder: Nutrition exercise wellness treatment (NEW Tx). **J Affect Disord**. 2019;250:278-283.