



# BOLETIM

Abril

2017

Alimentos/Suplementos

Vol. 2 nº 2



Centro de Informações sobre Medicamentos - UFS/Lagarto

Departamento de Farmácia de Lagarto (DFAL)

## Suplementos Alimentares potencialmente antidepressivos

**A**lguns suplementos alimentares podem agir como coadjuvantes no tratamento de depressão, sozinhos ou em associação com medicamentos antidepressivos.

### Erva de São João

A Erva de São João pode interagir com medicamentos usados para tratar a depressão ou outros transtornos do humor, incluindo antidepressivos tricíclicos e inibidores da monoamina oxidase (IMAOs). Tomar Erva de São João com estes medicamentos tende a aumentar os efeitos colaterais, e poderia potencialmente levar a uma condição perigosa chamada **síndrome de serotonina**. Porém, quando ingerida **sozinha** a Erva de São João age como antidepressivo natural [1].

### SAMe – S adenosil L Metionina

SAMe é um composto naturalmente encontrado em quase todos os tecidos e fluidos do corpo, e está envolvido em muitos processos importantes. O SAMe é produzido pelo organismo, a partir de ATP e do aminoácido Metionina.

Algumas pesquisas sugerem que SAMe é mais efetivo do que o placebo no tratamento de depressão leve a moderada e é considerado um efetivo medicamento antidepressivo sem efeitos adversos (como dor de cabeça, sonolência e disfunção sexual). Os estudos não concluem a forma exata de como SAMe age na depressão, mas imagina-se que esteja ligado ao aumento da excreção da serotonina no cérebro

Fontes de metionina: feijão, ovos, peixes, lentilhas, soja, peixe, alho [2].

### Triptofano

A serotonina desempenha um papel crítico na **modulação de humor**. O triptofano, um aminoácido essencial, é o precursor da serotonina, dessa forma ingerir alimentos contendo triptofano, como banana, abacaxi, ovos, ameixa, tende a **ajudar a aliviar os sintomas da depressão** [3].

### Ômega-3

Os ácidos graxos poli-insaturados, grupo ao qual pertence o ômega-3, são vitais tanto para a

**formação quanto para o funcionamento adequado do sistema nervoso central.** A associação entre o consumo de ômega-3 e a presença de sintomas depressivos e ansiosos vem sendo investigada, nesse sentido, tem-se percebido que, em regiões que apresentam maior consumo de ômega-3, **há menor prevalência de depressão.**

Fontes de alimentos: salmão, sardinha, atum, sementes oleaginosas [4].

## Cálcio e Magnésio

Estudos mostram que o cálcio ajuda a **controlar e reduzir a irritabilidade** e o nervosismo em mulheres que sofrem de TPM (tensão pré-menstrual) e também participa ativamente da transmissão de impulsos nervosos. Já o magnésio, além de ser colaborador do cálcio, também está **envolvido na regulação dos níveis de serotonina.**

Fontes de Cálcio: leite, iogurte, queijos.  
Fontes de Magnésio: soja, tomate, espinafre, aveia. [3, 4].

## N-acetilcisteína (NAC)

A N-acetilcisteína é um derivado acetilado do aminoácido L- cisteína. A NAC mostrou-se **promissora para o tratamento de indivíduos com diagnóstico de depressão**, porém para o tratamento de Transtorno Bipolar são necessários mais estudos para se elucidar tal questão.

Fontes de cisteína: castanhas, amendoim, nozes, avelã, alho, cebola roxa [5].

## Tirosina

A tirosina está envolvida na produção de dopamina, norepinefrina epinefrina, neurotransmissores envolvidos na **modulação de humor.** Portanto uma dieta rica em alimentos que contenham tirosina auxilia na melhora de sintomas antidepressivos.

Fonte: Peixes, carnes magras, ovos [3].

## Vitamina B6, B9 e B12

Uma deficiência de vitaminas B6 (piridoxina), B9 (ácido fólico ou folato) e B12 (cobalamina ou cianocobalamina) pode estar relacionada ao **aparecimento de sintomas depressivos**, pois essas vitaminas possuem um importante papel na via metabólica envolvida nos processos de **síntese dos neurotransmissores no SNC**, além de participarem do metabolismo da homocisteína (proteína que em altas concentrações aumenta significativamente a oxidação por radicais livres).

Fontes de B6: banana, carne vermelha, fígado de boi, leite.

Fontes de B9: vegetais folhosos, amendoim, fígado de boi.

Fontes de B12: carne vermelha, ovos, leite, peixes, queijo [4].

## Referências Bibliográficas

- [1] STEVEN D. EHRLICH, N.M.D. **Possible Interactions with: St. John's Wort.** University of Maryland Medical Center, 2007.
- [2] Pharmanostra. **SAMe (S adenosil L metionina) Suplemento Alimentar – Informativo Técnico.** Rio de Janeiro, 2012.
- [3] GOLAN, D. E. **Princípios de farmacologia: a base fisiopatológica da farmacoterapia.** 2. ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2009.
- [4] SEZINI, A.M.; GIL, C.S.G.C. **Nutrientes e depressão.** Trindade-GO, 2014.
- [5] MAGALHÃES P.V.; et.al. **N-acetylcysteine for major depressive episodes in bipolar disorder.** Revista Brasileira de Psiquiatria, 2011.

## Autoria e Revisão

Discente Karen Helena de Oliveira Miranda  
Profa. Dra. Luciana Pereira Lobato

## E lembre-se:

