

“A DIETA DA FELICIDADE”: RELAÇÕES ENTRE O CONSUMO DE ALIMENTOS SAUDÁVEIS E O BEM-ESTAR SUBJETIVO E PSICOLÓGICO

O consumo de uma dieta balanceada, composta de alimentos saudáveis tem sido, frequentemente, relacionado a benefícios na saúde física. Pessoas que consomem mais frutas e vegetais, em geral, apresentam menor risco de serem acometidos por alguns tipos de cânceres ⁽¹⁾, possuem maior longevidade ⁽²⁾, melhor desempenho cardiovascular ⁽³⁾, e tem menor pressão arterial ⁽⁴⁾ quando comparadas aquelas que ingerem menos este tipo de alimento. Ultimamente, tem surgido uma preocupação por parte dos pesquisadores na realização de estudos que apontem e comprovem os benefícios deste tipo de dieta na melhoria da saúde mental.

A dieta mediterrânea tem sido foco de pesquisas que relacionam diversas variáveis à sua adesão. Esta dieta é caracterizada pela composição de alimentos como frutas e vegetais frescos, azeite de oliva, grãos integrais, e ausência de alimentos cárneos ⁽⁵⁾. Alguns estudos tem verificado a influência da dieta mediterrânea ou de apenas frutas e vegetais em aspectos psicológicos, considerando temáticas como: bem-estar psicológico ⁽⁶⁾ ou subjetivo ⁽⁵⁾, afetos ⁽⁷⁾, regulação emocional ⁽⁷⁾, ansiedade ⁽⁸⁾ e depressão ⁽⁹⁾. A dieta mediterrânea também foi relacionada com uma melhoria do humor, e melhor qualidade de vida ⁽¹⁰⁻¹¹⁾. Tais pesquisas abrangem levantamentos epidemiológicos ou se utilizam de métodos observacionais que não permitem um estabelecimento de uma relação causal das variáveis envolvidas mas apontam para um importante efeito a ser considerado e melhor compreendido ⁽⁶⁾. Dentre as relações mais analisadas encontra-se a estabelecida entre a dieta saudável e o bem-estar subjetivo, e entre a adesão a esta dieta e o bem-estar psicológico.

O bem-estar subjetivo e o bem-estar psicológico são considerados como as duas concepções científicas mais tradicionais e relevantes sobre bem-estar no campo psicológico sendo cada uma delas oriundas de visões filosóficas distintas sobre felicidade. ⁽¹²⁾ O bem-estar subjetivo (BES) abrange as avaliações que as pessoas fazem de suas vidas, sendo composto de elementos afetivos (dimensão emocional) e elementos cognitivos (dimensão cognitiva) ⁽¹³⁾. A dimensão emocional do BES

Palavras-chave:

Obesidade abdominal; Mulheres; Pobreza; Ingestão de alimentos; Comportamento alimentar.

se refere à frequência com que os indivíduos experimentam emoções positivas e negativas. Já a dimensão cognitiva, abrange a satisfação com a vida, que pode ser compreendida como um julgamento cognitivo de um domínio da vida considerado pelo indivíduo⁽¹⁴⁾. Deste modo, um nível de BES adequado envolve maior frequência de emoções positivas do que negativas e níveis mais elevados de satisfação com a vida.⁽¹²⁾

Ford e colaboradores⁽¹⁵⁾ apontam para o fato de que os afetos positivos e negativos, constituintes do bem-estar subjetivo, podem estar associados ao padrão de dieta escolhido pelo indivíduo. Em um estudo realizado pelos autores, alimentos como vegetais e frutas frescas, óleo de oliva e legumes foram relacionados a vivências de afetos positivos, enquanto o consumo de doces, soda e *fast food* encontraram-se relacionados negativamente a estes afetos. Por sua vez, o estudo demonstrou que quanto maior o consumo de carne vermelha, doces e *fast food* maiores eram as vivências de afetos negativos relatadas pelos sujeitos. E menores níveis desses afetos também foram apresentados por indivíduos que afirmavam ingerir mais alimentos como frutas e vegetais frescos, e nozes. Esses achados foram corroborados por Holt e colaboradores⁽⁷⁾ que identificaram uma associação entre a adesão à dieta mediterrânea, e maiores níveis de afetos positivos e menores níveis de afetos negativos. A restrição de alimentos cárneos também leva a melhoria do humor⁽¹⁶⁻¹⁷⁾.

Uma vez que não há relação causal, pode-se inferir que os afetos são capazes de influenciar a escolha dos alimentos ou a ingestão de tais alimentos influenciam os afetos. Entretanto, Holt e colaboradores⁽⁷⁾ propõem uma explicação da relação entre dieta e afeto através dos benefícios neuroquímicos. A ingestão de alimentos com alto teor de fibras e antioxidantes pode promover processos anti-inflamatórios que previnem o estresse oxidativo. Por sua vez, o ácido araquidônico e o ácido gordo ômega 6 encontrados em alimentos cárneos possuem citocinas pro-inflamatórias que afetam a sinalização neuroendócrina, o que influencia os estados afetivos.

Deste modo, as pesquisas indicam o Bem-estar subjetivo está associado ao padrão da dieta assumido pelo indivíduo. Mas será que experiências de significado e propósito de vida (bem-estar psicológico) são mais vivenciadas por indivíduos que tem uma dieta mais saudável? Estudos recentes indicam que esta relação pode ser verificada⁽¹⁸⁾. O Bem-estar Psicológico-BEP é um construto que está associado às experiências de desenvolvimento pessoal, autorrealização e sentido da vida. Mais especificamente abrangem sentimentos de autoaceitação, relações positivas com outras pessoas, autonomia, domínio sobre o ambiente, propósito de vida, e crescimento pessoal⁽¹⁹⁾.

Pouca atenção havia sido concedida, até então, ao papel dos alimentos na constituição do bem-estar psicológico, provavelmente decorrente do fato das principais contribuições para o campo serem oriundas das ciências sociais. A preocupação com a relação entre BEP e alimentação é recente quando comparada aos estudos que evidenciam o papel na dieta na melhora da saúde física⁽²⁰⁾. Evidentemente quando a saúde física é beneficiada pode também haver ganhos nos aspectos relacionados ao bem-estar psicológico⁽²¹⁾. Assim, embora se possa pensar sobre o papel mediador da melhora na saúde física na relação entre o consumo de alimentos saudáveis e o aumento do bem-estar psicológico, estudos tem demonstrado uma relação direta entre essas últimas variáveis⁽¹⁸⁾.

Achados de uma pesquisa realizada por Mujcic e Oswald⁽²⁰⁾ apontam para o fato de que alimentar-se de frutas e verduras oferece um ganho no BEP em um período de 2 anos, o que é considerado mais rápido do que aquele que é verificado na saúde física através do consumo de tais alimentos. Conner e colaboradores⁽¹⁸⁾ responsabilizam a atuação dos micronutrientes existentes nas frutas e verduras como provável explicação desta relação. Ou seja, vitamina C, antioxidantes e vitaminas B podem aumentar os níveis de BEP através de uma maior sintetização de neurotransmissores como dopamina, serotonina e ocitocina. A dopamina e serotonina são responsáveis pelo humor, sendo a dopamina fundamental para a motivação e entusiasmo.

Por fim, considerar as relações estabelecidas entre o Bem estar subjetivo e o psicológico, e um

padrão de dieta saudável, traz duas importantes implicações. Primeiro, apontam para a necessidade de que as pesquisas direcionadas a estes construtos devam avançar no que se refere a descoberta da relação de causalidade entre as variáveis. Segundo, os estudos até então realizados nos trazem uma nova luz sobre a forma como uma população alimenta-se e a implicação desta ingestão diária para a saúde mental, tornando imprescindíveis ações que visem diminuir a oferta de alimentos danosos à saúde e substituí-los por alimentos saudáveis.

REFERÊNCIAS

1. Boffetta P, Couto E, Wichmann J, Ferrari P, Trichopoulos D, Bueno-de-Mesquita HB, et al. Fruit and vegetable intake and overall cancer risk in the European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition (EPIC). *Journal of the National Cancer Institute*. 2010; 102(8):529-37.
2. Bellavia A, Larsson SC, Bottai M, Wolk A, Orsini N. Fruit and vegetable consumption and all-cause mortality: a dose-response analysis. *The American Journal of Clinical Nutrition*. 2013; 98(2):454-9.
3. Oyebode O, Gordon-Dseagu V, Walker A, Mindell JS. Fruit and vegetable consumption and all-cause, cancer and CVD mortality: analysis of Health Survey for England data. *J Epidemiol Community Health*. 2014;68(9):856-862.
4. Dieta Mediterrânea reduz pressão arterial de 24 horas, glicemia e lipídios: ensaio clínico randomizado de um ano. Doménech M, Roman P, Lapetra J, De la Corte FJG, Sala-Vila A, Rafael De la Torre R, Corella D, Salas-Salvadó J, Ruiz-Gutiérrez V, Lamuela-Raventós R, Toledo E, Estruch R, Coca A, Ros E. *Rev Bras Hipertens*. 2014;21(3):171-172.
5. Ford P, Jaceldo-Siegl K, Lee JW, Youngberg W, Tonstad S. Intake of Mediterranean foods associated with positive affect and low negative affect. *J Psychosom Res*. 2013;74:142-8.
6. Conner TS, Brookie KL, Carr AC, Mainvil LA, Vissers MCM. Let them eat fruit! The effect of fruit and vegetable consumption on psychological well-being in young adults: A randomized controlled trial. *PLoS ONE*. 2017; 12(2):e0171206.
7. Holt, M E, Lee, Jerry W, Morton, KR, Tonstad, S. Mediterranean diet and emotion regulation. *Mediterranean Journal of Nutrition and Metabolism*. 2014; 7(3): 163-172.
8. McMartin SE, Jacka FN, Colman I. The association between fruit and vegetable consumption and mental health disorders: evidence from five waves of a national survey of Canadians. *Preventive Medicine*. 2013 Apr 30; 56(3):225-30.
9. Allgower A, Wardle J, Steptoe A. Depressive symptoms, social support, and personal health behaviors in young men and women. *Health Psychology*. 2001; 20(3):223.
10. Beezhold B, Johnston C, Daigle D. Vegetarian diets are associated with healthy mood states: a cross-sectional study in Seventh Day Adventist adults. *Nutr J*. 2010;9:26.
11. Steptoe A, Perikins-Porres L, Hiton Rink E, Cappucio F. Quality of life and self-related health in relation to changes in fruit and vegetables intakes and in plasma vitamin C and E in a randomized trial of behavioral and nutrition education counseling. *Br J Nutr*. 2004;92:177-84.
12. Siqueira, M M M, Padovam, V A R. Bases teóricas de bem-estar subjetivo, bem-estar psicológico e bem-estar no trabalho. *Psicologia: Teoria e Pesquisa*. 2008; 24(2):201-209.
13. Diener, E, Suh, E, Oishi S. Recent findings on subjective well being. *Indian Journal of Clinical Psychology*. 1997; 24(1), 25-41.

14. Diener, E. A value based index for measuring national quality of life. *Social Indicators Research*. 1995; 36, 107-127.
15. Ford P, Jaceldo-Siegl K, Lee JW, Youngberg W, Tonstad S. Intake of Mediterranean foods associated with positive affect and low negative affect. *J Psychosom Res*. 2013;74:142-8.
16. Beezhold BL, Johnston CS, Daigle DR. Vegetarian diets are associated with healthy mood states: A cross-sectional study in Seventh Day Adventist adults. *Nutr J*. 2010;9:26.
17. Beezhold BL, Johnston C. Restriction of meat, fish, and poultry in omnivores improves mood: A pilot randomized controlled trial. *Nutr J*. 2012;11:9.
18. Conner TS, Brookie KL, Richardson AC, Polak MA. On carrots and curiosity: Eating fruit and vegetables is associated with greater flourishing in daily life. *Br J Health Psychol*. 2015; 20(2):413-27.
19. Machado WL, Bandeira DR. Bem-estar psicológico: definição, avaliação e principais correlatos. *Estudos de Psicologia*. 2012; 29(4):587-595.
20. Mujcic R, Oswald A. Evolution of well-being and happiness after increases in consumption of fruit and vegetables. *Am J Public Health*. 2016;106(8):1504-10.
21. Blanchflower, DG , Oswald, AJ, Stewart-Brown, S L. *Is psychological well-being linked to the consumption of fruit and vegetables?* *Social Indicators Research*. 2013;114(3): 785-801.