

TEMA: Saúde Mental

Vitamina D e depressão: uma breve revisão

Alisson de Mendonça Uchôa Silva¹, Ingrid Ferreira Fonseca¹, Natália Filardi Tafuri²

¹Acadêmicos do Curso de Medicina do Centro Universitário de Patos de Minas;

²Docente do Curso de Medicina do Centro Universitário de Patos de Minas.

E-mail para contato: alissonuchoa@yahoo.com

Resumo

Introdução: A depressão é uma patologia crônica mental com etiologia multifatorial e que tem sua base ainda desconhecida. Alguns estudos demonstram que a dieta pode contribuir para a resistência a doenças mentais. **Metodologia:** Baseado nisso, este trabalho buscou encontrar na literatura a correlação entre os baixos níveis de vitamina D e a depressão. **Resultados:** Estudos mostraram uma correlação entre a hipovitaminose D e o desenvolvimento da depressão, tanto em casos em que houve a deficiência da vitamina D em quadros sintomatológicos mais graves, quanto aqueles que houveram melhora dos sintomas após a suplementação com a vitamina. **Considerações finais:** Apesar de serem necessários estudos mais detalhados, a literatura enfatiza que níveis reduzidos de vitamina D estão presentes em grande parte dos indivíduos portadores de depressão.

Palavras-chave: Depressão. Vitamina D. Hipovitaminose.

INTRODUÇÃO

A depressão é uma patologia mental que provoca alterações comportamentais, psíquicas e físicas em um indivíduo (SANTOS; BRITO; PEREIRA, 2016). Tem etiologia multifatorial, pela interação de diversos fatores biológicos, sociais e psicológicos, variáveis para cada indivíduo. No entanto, algumas hipóteses a respeito da etiofisiopatologia surgiram a partir de estudos baseados em estresse crônico (SENRA, 2017).

Alguns estudos que relacionam o estilo de vida e ou a necessidade de suplementação de nutrientes e a resistência a doenças mentais têm demonstrado a possível importância destes e a relação com as patologias. Nobre (2017) destaca a importância das vitaminas do complexo B e vitamina D na prevenção e tratamento de doenças mentais.

Segundo Rosa *et al.* (2017) a vitamina D exerce diversas atividades no sistema nervoso central. Atua na regulação de neurotransmissores e aumenta os fatores neurotróficos, favorecendo o funcionamento cerebral. Outro papel importante é a capacidade dessa vitamina de reduzir as concentrações de mediadores inflamatórios associados ao desenvolvimento de depressão. Em

algumas áreas encefálicas relacionadas com a fisiopatologia da depressão, encontram-se receptores para a vitamina D, demonstrando possível associação entre sua deficiência e o desenvolvimento de transtornos depressivos (ROSA *et al.* 2017).

OBJETIVO

Verificar na literatura evidências científicas sobre a associação da concentração de vitamina D no estabelecimento, piora ou melhora de transtornos depressivos.

METODOLOGIA

Trata-se de um estudo de revisão de literatura integrativa sendo realizadas buscas nas plataformas Scielo, Pubmed, EBSCO e Medline nos meses de julho e agosto de 2019, utilizando os descritores “depressão” “depressão e hipovitaminose”, “vitamina D” e “vitamina D e depressão”, em português e inglês. Os artigos datados a partir de 2014 e centrados na patologia em humanos foram incluídos, sendo excluídos artigos que envolviam experimentos animais e que correlacionavam outras causas nutricionais com a depressão. Entretanto foram aceitos artigos que aliaram a vitamina D a outras carências nutricionais e relacionaram com a patologia e em que sua normalização mostrou efeito benéfico no tratamento da depressão.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A busca literária resultou na seleção de 10 artigos que descreviam a possível correlação entre os baixos níveis séricos de vitamina D com a ocorrência da depressão, sendo cinco artigos publicados em 2014, três artigos em 2016 e dois em 2019, como mostrado no Quadro 1.

Quadro 1 - Artigos selecionados para a revisão, caracterizando autores e ano, objetivo, amostragem e correlação de vitamina D com depressão

REFERÊNCIA	OBJETIVO	AMOSTRAGEM	RESULTADO
GUR, E. B <i>et al.</i> 2014	Possível correlação entre depressão pós-parto e os níveis séricos de vitamina D durante a gravidez.	Gestantes entre 24 e 28 semanas de gestação.	Houve correlação entre a deficiência e o desenvolvimento da depressão pós-parto.
SMITH, B. A. <i>et al.</i> 2014.	Explorar a relação entre 25(OH)D e sintomas depressivos em jovens com fibrose cística.	38 jovens com fibrose cística com idade entre 7-17 anos.	A insuficiência de 25(OH)D foi associada aos sintomas depressivos nos pacientes.
HUANG, J. Y. <i>et al.</i> 2014.	Associar os níveis séricos de 25(OH)D durante a gestação com depressão pós-parto e aumento dos sintomas de ansiedade.	498 gestantes com média de 15.4 semanas de gestação.	Houve associação entre os níveis de 25(OH)D e depressão pós-parto nas gestantes sem prática de atividade física.
ROBINSON, M. <i>et al.</i> 2014.	Correlacionar baixos níveis séricos de vitamina D durante a gravidez e o risco de sintomas depressivos pós-parto.	796 gestantes com 18 semanas de gestação.	Baixos níveis séricos durante a gestação é fator de risco para desenvolvimento dos sintomas depressivos.
SEPEHRMANESH, Z. <i>et al.</i> 2015.	Evidenciar se suplementação de vitamina D pode reduzir os sintomas de depressão e outros marcadores bioquímicos.	40 Pacientes, entre 18-65 anos, com diagnóstico de depressão maior.	A suplementação com em pacientes com depressão maior resultou em melhora dos sintomas depressivos.
BANERJEE, A. <i>et al.</i> 2016.	Avaliar a influência das citocinas pró-inflamatórias e da 25(OH)D na doença de Alzheimer com depressão.	60 pacientes portadores de Alzheimer divididos em 2 grupos	Pacientes com Alzheimer associado a depressão têm uma baixa concentração de 25(OH)D circulante.
VAZIRI, F. <i>et al.</i> 2016.	Efeito da suplementação de vitamina D durante a gestação na depressão pós-parto.	169 gestantes com idade gestacional entre 26-28 semanas.	Houve redução dos escores de depressão nas gestantes entre 4-8 semanas após o parto.
STOKES, C.S. <i>et al.</i> 2016	Investigar se a reposição da vitamina D melhora os sintomas depressivos.	111 pacientes com doença crônica do fígado.	A reposição melhorou significativamente os sintomas depressivos.
BAHRAMI, A. <i>et al.</i> 2018.	Efetividade de altas doses de suplementação de vitamina D nos scores de depressão.	940 adolescentes femininas.	Houve melhora nos scores de avaliação da depressão após suplementação.

Fonte: Artigos disponíveis nas bases Pubmed, SCIELO, EBSCO e Medline.

Os estudos selecionados avaliaram a relação da hipovitaminose D ou da suplementação com quadros depressivos isolados ou associados a outras condições de saúde, em indivíduos de ambos os sexos e com idades diferentes. Foi possível observar que, a suplementação com a vitamina D nos pacientes depressivos levou à melhora significativa dos sintomas e dos escores nas escalas de

avaliação da depressão (SEPEHRMANESH, Z. *et al.* 2015; BAHRAMI, A. *et al.* 2018; VAZIRI, F. *et al.* 2016; STOKES *et al.* 2016). A gestação se destacou como uma condição em que a baixa dosagem de vitamina D durante o período favoreceu o desenvolvimento da depressão no pós-parto (GUR, E. B. *et al.*, 2014; HUANG, J. Y. *et al.*, 2014; ROBINSON, M. *et al.*, 2014; VAZIRI, F. *et al.*, 2016).

Entretanto, evidenciou-se uma grande lacuna na literatura, quanto à ação da vitamina D no desenvolvimento ou piora de quadros depressivos. É necessário que mais estudos sejam propostos para evidenciar melhor essa correlação, inclusive a nível molecular, para favorecer assim um maior entendimento sobre como a vitamina D pode auxiliar na prevenção e na melhora dos sintomas da depressão, sendo um possível adjuvante no tratamento dessa patologia.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A literatura enfatiza que níveis reduzidos de vitamina D estão presentes em grande parte dos indivíduos portadores de depressão e que a suplementação com essa vitamina melhora escores nas escalas de avaliação da depressão e nos seus sintomas. A partir desse achado, pode-se evidenciar que a hipovitaminose D pode ser alvo de novas pesquisas como uma possível variável da fisiopatologia da depressão.

REFERÊNCIAS

BAHRAMI, A. *et al.* High Dose Vitamin D Supplementation Is Associated With a Reduction in Depression Score Among Adolescent Girls: A Nine-Week Follow-Up Study. **Journal of Dietary Supplements**. v. 15, n.2, p. 173-182, 2018.

BANERJEE, A. *et al.* Role of Pro-Inflammatory Cytokines and Vitamin D in Probable Alzheimer's Disease with Depression. **Aging and disease**. v. 8, n.3, p. 267-276. 2017.

GUR, E. B.; *et al.* Mid-pregnancy vitamin D levels and postpartum depression. **European Journal of Obstetrics & Gynecology and Reproductive Biology**. v. 179, p.110-116, 2014.

HUANG, J. Y. *et al.* Association of Serum Vitamin D with Symptoms of Depression and Anxiety in Early Pregnancy. **Journal of Women's Health**. Seattle, v. 23, n. 7, 2014.

NOBRE, R. R. **Nutrição aplicada ao tratamento da depressão**. Universidade Anhanguera de São Paulo. Osasco, 2017.

SANTOS, E. C.; BRITO, A.; PEREIRA, I. R. O. Deficiência de vitamina B12: um fator que induz à depressão? **Cadernos de Pós-Graduação em Distúrbios do Desenvolvimento**. São Paulo, v. 16, n.2 p. 33-46, 2016.

SENRA, I. C. R. **Alimentação e depressão**. Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto. Porto, 2017.

SEPEHRMANESH, Z. *et al.* Vitamin D Supplementation Affects the Beck Depression Inventory, Insulin Resistance, and Biomarkers of Oxidative Stress in Patients with Major Depressive Disorder: A Randomized Controlled Clinical Trial. **The Journal of Nutrition**. v. 146, 2015.

SEZINI, A. M.; GIL, C. S. G. C. Nutrientes e depressão. **Vita et Sanitas**, Trindade-GO, n.08, 2014.

SMITH, B. A.; GOGSWELL, A.; GARCIA, G. Vitamin D and Depressive Symptoms in Children with Cystic Fibrosis. **Psychosomatics**. v. 55, p.76-81.

STOKES, C. S. *et al.* Vitamin D supplementation reduces depressive symptoms in patients with chronic liver disease. **Clinical Nutrition**. V.35, p. 950-957. 2016.

ROBINSON, M. *et al.* Low maternal serum vitamin D during pregnancy and the risk for postpartum depression symptoms. **Arch Womens Ment Health. Wien**, v. 17, p. 213-219, 2014.

ROSA J. S. *et al.* Influência dos ácidos graxos ômega-3 e vitamina D na depressão: uma breve revisão. **Revista de Ciências Médicas e Biológicas**. Salvador, v. 16, n. 2, p. 217-223, 2017.

RUBERT, A. *et al.* Vitaminas do complexo B: uma breve revisão. **Revista Jovens Pesquisadores**. Santa Cruz do Sul, v.7, n. 1, p. 30-45, 2017.

VAZIRI, F. *et al.* A randomized controlled trial of vitamin D supplementation on perinatal depression: in Iranian pregnant mothers. **BMC Pregnancy and childbirth**. Shiraz - Iran, p. 239, 2016.