

O CONSUMO DO KEFIR COMO SUPORTE NA PREVENÇÃO E TRATAMENTO DA DEPRESSÃO

Priscyla Barbosa;

Bruna Balbino;

Gabriel Locatelli;

Lucivânia Santos.

INTRODUÇÃO: O transtorno depressivo é uma patologia psiquiátrica, que nos últimos anos vem se tornando um problema frequente e complexo que pode atingir cerca de 20% da população mundial em algum momento da vida. **OBJETIVO:** Verificar os benefícios do uso do kefir na prevenção e tratamento auxiliar da depressão. **MATERIAL E MÉTODO:** Este estudo trata-se de uma revisão bibliográfica de artigos científicos. **RESULTADOS:** O tratamento da depressão se dá por via de medicamentos antidepressivos que modificam a funcionalidade dos neurotransmissores na região cerebral, porém, estudos vêm demonstrando a importância do eixo intestino-cérebro e o impacto da depressão sobre a microbiota intestinal. A modulação desse eixo tem sido considerada como uma potencial solução para tratar distúrbios como ansiedade e depressão, dado que os microrganismos comensais influenciam o sistema nervoso entérico e no sistema nervoso central. Diferentes estudos revelam que as bactérias probióticas estão aptas a produzir substâncias neuroativas, são vários os neurotransmissores produzidos por espécies comensais: a serotonina, o GABA, as catecolaminas, a acetilcolina e a histamina, que influenciam na regulação do estresse, ansiedade, humor, emoções, apetite, sono, motilidade e secreção intestinal. O kefir possui mais de 40 espécies de microrganismos e uma variedade de substâncias bioativas com propriedades nutracêuticas, como vitaminas do complexo B, vitamina K, valina, isoleucina, metionina, lisina, treonina, fenilalanina e triptofano – aminoácido precursor da serotonina. Assim, o consumo de kefir como probiótico, reduz significativamente a produção de hormônios como o adenocorticotrófico, adrenalina, noradrenalina e corticosterona que induzem o estresse, e elevam os fatores neurotróficos, sendo esses essenciais para plasticidade cerebral, saúde neural e memória reduzidos em pacientes depressivos. **CONCLUSÃO:** Pesquisas ainda são necessárias para determinar a eficácia do kefir para aliviar sintomas depressivos, bem como a duração ideal do tratamento, dosagem e espécie de probiótico que apresente melhor eficácia na produção dessas substâncias neuroativas. Mas diversos estudos demonstram os benefícios do kefir, que pode ser incluso na dieta do paciente com depressão, como tratamento complementar aos medicamentos antidepressivos. Desta forma, evidencia o importante papel do nutricionista na recomendação da dieta adequada, com a inclusão de alimentos nutracêuticos que podem auxiliar no tratamento da depressão.

Palavras-chave: Depression; Probiotic; Gut-brain; Saúde Intestinal; Microbiota.