

OS EFEITOS BENEFÍCOS DO TRIPTOFANO NA ANSIEDADE: REVISÃO INTEGRATIVA DA LITERATURA

Laiça Santos de Souza¹; Iorrana Índira dos Anjos Ribeiro²; Angélica Fagundes Carneiro³.

¹Graduanda em Nutrição (FAMAM), FAMAM, laicasouza17@hotmail.com; ²Doutora em Processos Interativos dos Órgãos e Sistemas (UFBA), FAMAM, indiraanjos@gmail.com; ³Mestra em Ciências Agrárias (UFRB), FAMAM, angelica.nfc@hotmail.com

A ansiedade é uma das patologias mentais mais recorrentes no Brasil e no mundo. Esse transtorno provoca diversos prejuízos para vida dos indivíduos, tanto no âmbito pessoal, social e profissional. É uma doença que afeta em sua maioria mulheres, se manifestando por meio de sinais, como inquietação, humor negativo, tensões físicas e medo do futuro. Assim foi realizada uma revisão integrativa da literatura, com abordagem qualitativa que teve como objetivo geral identificar os efeitos benéficos do triptofano na ansiedade, e os objetivos específicos: descrever o perfil da população afetada pela ansiedade; identificar os principais nutrientes envolvidos na prevenção e controle da ansiedade; relatar o metabolismo do triptofano. A coleta de dados foi realizada entre agosto e setembro de 2021. Para isso foram utilizadas as bases de dados *Scielo*, Pubmed, e Lilacs, por meio dos descritores triptofano, ansiedade, alimentação, metabolismo do triptofano, serotonina, em inglês e português, combinados entre si. Foram incluídos na pesquisa 10 artigos, publicados nos últimos 10 anos, em Inglês, Português e espanhol, sendo estudos de intervenção e observacionais, e estudos experimentais. Os estudos mostram, que pessoas com uma alimentação pobre em triptofano, tem maiores chances de adquirir ansiedade. Após alguns experimentos realizados com a suplementação desse aminoácido, observou-se eficácia na prevenção e tratamento dessa doença, como a diminuição do medo e maior sensação de felicidade. E também pode-se observar a importância da intervenção dietética que se mostrou relevante para a diminuição dos sintomas depressivos e melhoras no humor. Além disto, foi possível comprovar que essa psicopatologia apresenta uma maior prevalência em mulheres e estudantes. De acordo com a análise realizada, é importante que se tenha mais publicações sobre os efeitos benéficos do triptofano na ansiedade, aumentando assim pesquisas sobre os efeitos dos alimentos na intervenção desse transtorno, para que se obtenha mais informações para os profissionais da área.

Palavras-chave: Triptofano AND ansiedade. Alimentação AND ansiedade. Metabolismo do triptofano. Serotonina AND ansiedade.