

NUTRIÇÃO E PSICONEUROENDOCRINOLOGIA

Dr. Régis Cavini Ferreira

Quem já não acordou um dia com vontade de comer especificamente algum tipo de alimento? Porque exatamente aquele filé mal passado do restaurante preferido, ou o raviole da cantina de sempre, onde o Maitre é conhecido de longos anos?

Porque estes e não outros alimentos?

Porque as gestantes costumam apresentar os famosos "desejos" que infernizam os maridos e são motivos de piadas e brincadeiras? Pessoalmente, já tive a oportunidade de ouvir, de pacientes, desejos por uma taça de *vinho quente com feijoada, coberta por creme de chantilly...* Imaginem, para não falar nos distúrbios psiquiátricos ("pica") caracterizados pela ingestão de substâncias não alimentares, tais como botões, papel, areia, sabão, pasta de dente, lama, plástico, cabelos, tintas, giz, tecidos e eventualmente venenos, que colocam em risco a própria vida dos pacientes!...

São vontades e desejos que aparecem assim do nada, sem nenhum significado, ou são decorrentes de comportamentos de busca, normais ou patológicos, por nutrientes e substâncias cujas concentrações são continuamente monitoradas pelo cérebro? Afinal, quando sentimos sede somos levados a beber líquidos (comportamento que é fruto de delicados mecanismos cerebrais destinados a preservar uma determinada quantidade de água no organismo), porque não admitir a existência de outros comportamentos motivados por variações da bioquímica cerebral?

Por isso, os aspectos nutricionais e metabólicos em Psiconeuroendocrinologia são assuntos que despertam grande interesse: **as maneiras através das quais o psiquismo se acha envolvido com a nutrição e o metabolismo.**

Diversos exemplos podem ser citados: os **estados ansiógenos** ou de **hiperexcitabilidade** observados nas **hipocalcemias** (deficiência de cálcio) e nos **tireotóxicos** (excessiva atividade de hormônios tireoidianos), assim como a **apatia** e os "**brancos**" observados na **hipercalcemia** (excesso de cálcio). É clássica a manifestação de **psicose** na **Doença de Cushing** (excesso de produção de cortisol pelas suprarrenais), que também pode ser observada na administração excessiva de **corticóides** por razões médicas em indivíduos

constitucionalmente pré-dispostos. A **serotonina**, que é um importantíssimo neurotransmissor, parece estar associada com a ansiedade, à depressão e aos transtornos alimentares, principalmente a busca por carboidratos em estados de ansiedade e depressão: a ansiedade se alivia freqüentemente com a ingestão de chocolate. Para controlar estes fenômenos, foram desenvolvidos medicamentos muito especiais, antidepressivos, ansiolíticos e outros com ação específica no comportamento alimentar. Cito o **cloridrato de sibutramina** como exemplo, hoje largamente utilizado na redução de peso. Outros hormônios, tais como a **aldosterona** e os **glicocorticóides** parecem estar envolvidos com outras formas de comportamento alimentar.

Indivíduos com desnutrição grave buscam no meio ambiente os elementos que lhes faltam na alimentação. É o hábito de comer terra, cacos de telha e chupar pedacinhos de tijolos, observado nas regiões mais desfavorecidas. Fatores sociais, nível de informação nutricional e fatores culturais influenciam a preferência pela ingestão de vitaminas, minerais e outros nutrientes. Agora, uma surpresa: apesar da magreza ser hoje um objetivo culturalmente desejável, **observa-se que um modesto excesso de peso parece estar associado com maior sobrevida! Isto, porque a ingestão de nutrientes e o estado nutricional de base (reserva de energia) influenciam a capacidade de recuperação de doenças e as taxas de mortalidade...!**

No Instituto de Medicina Experimental de São Petersburgo, na Rússia, demonstrou-se os **efeitos protetores e curativos** de certos **ácidos graxos** (tipos elementares de gorduras) sobre o sistema neuroendócrino. **Ácidos ômega** (presentes nos peixes) têm efeitos de prevenir e reduzir a ocorrência de distúrbios bioquímicos envolvendo o eixo **hipófiso-adrenal**, o **pâncreas**, a **tireóide**, a **mucosa gástrica** e o **fígado**.

Tudo suportar a hipótese de que o comportamento humano teria muito mais a ver com variáveis bioquímicas do que admite a dualidade corpo-mente postulada pelos antigos filósofos, sem tirar, no entanto, o valor simbólico representado pela alimentação. Afinal, como disse o poeta, "*com açúcar e com afeto, fiz seu doce predileto...*"

No futuro, sem dúvida alguma, este conhecimento poderá contribuir para a mudança de amplas estruturas do pensamento humano, abrangendo, inclusive, seus lados filosóficos e eventualmente religiosos, com conseqüências sociais, morais e até mesmo legais.