

Consumo dos micronutrientes zinco, folato e magnésio em adolescentes com sintomas de ansiedade: dados preliminares

Introdução: O interesse no papel dos nutrientes nas doenças mentais vem aumentando recentemente. Sabe-se que depressão e função cognitiva comprometida são manifestações iniciais da deficiência de zinco. O magnésio deficiente na dieta parece aumentar o comportamento de depressão e ansiedade em modelos animais. Além disso, a deficiência de folato é comum em pacientes com depressão. Muitos estudos transversais, prospectivos e meta-análises têm mostrado que níveis baixos de folato eritrocitário e plasmático e a baixa ingestão de folato estão associados com risco aumentado para depressão. Porém, até o momento não houveram estudos abrangentes que investigassem a relação entre a ingestão de zinco ou magnésio com o transtorno de depressão e de ansiedade em humanos.

Objetivo: Avaliar o consumo dos micronutrientes zinco, folato e magnésio entre adolescentes com sintomas de ansiedade por dois métodos de consumo distintos: Questionário de Frequência Alimentar e Recordatório Alimentar de 24 horas.

Metodologia: Estudo observacional transversal com adolescentes escolares matriculados na rede pública de ensino da cidade de Porto Alegre nos anos de 2008 e 2009, em escolas da área adstrita à UBS Santa Cecília. A amostra foi composta por adolescentes que apresentaram percentil ≥ 75 na escala de autorrelato para transtornos relacionados à ansiedade na infância (SCARED-C) e uma porcentagem aleatória de sujeitos, proporcionalmente distribuídos pelos demais quartis (0-75) da SCARED-C. A avaliação do consumo alimentar foi por meio de um Recordatório Alimentar de 24 horas e da aplicação do questionário de frequência alimentar para adolescentes (QFAA), que consiste de 94 alimentos e sete opções de frequência de consumo. A análise quantitativa dos alimentos foi calculada através do *software* NutriBase®. O consumo de micronutrientes será apresentado em mediana (P25-P75).

Resultados: Foram avaliados 719 adolescentes, sendo 69% classificados com maior sintomatologia de ansiedade. Dentre esses, 74,7% eram meninas e 58,6% meninos, sendo esta diferença estatisticamente significativa ($p < 0,001$). Dados preliminares em relação à ingestão dos micronutrientes mostram que a partir do QFA, a mediana do consumo entre os adolescentes com sintomas de ansiedade foi de 577,13 mcg de folato (403,14- 796,67), 367,72 mg de magnésio (278,32- 497,60) e 16,33 mg de zinco (11,38- 22,87). Quando avaliado pelo Recordatório de 24 horas, o consumo foi de 367,59 mcg de folato (230,44 - 567,95), 215,28 mg de magnésio (151,66 – 303,17) e de 10,6 mg de zinco (6,68 – 15,45).

Conclusão: A mediana de consumo dos micronutrientes avaliados entre os adolescentes com sintomas de ansiedade foi diferente entre o QFA e o Recordatório de 24 horas, sendo superior na análise de consumo do QFA.