

# ASSOCIAÇÃO DA VITAMINA D EM INCIDÊNCIA DE DEPRESSÃO: REVISÃO SISTEMÁTICA

Maria Eduarda Costa Domingos<sup>1</sup>, Lorena Meggy Batista Rocha<sup>1</sup>, Cristhyane Costa  
de Aquino<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Acadêmica do curso de Nutrição da Faculdade Metropolitana da Grande Fortaleza – FAMETRO  
email: eduardaa.csta@gmail.com

<sup>1</sup> Acadêmica do curso de Nutrição da Faculdade Metropolitana da Grande Fortaleza – FAMETRO  
email: lorenmeggy@gmail.com

<sup>2</sup> Professora do curso de Nutrição da Faculdade Metropolitana da Grande Fortaleza – FAMETRO  
email: cristhyanecosta@gmail.com

**RESUMO:** A depressão atinge mais de 300 milhões de pessoas de todas as idades no mundo, é uma doença de caráter mental, com etiologia multifatorial que se caracteriza por comprometer o estado psicológico e físico do indivíduo, que comumente apresenta sintomas de apatia, insegurança, falta de apetite, alterações no sono e ansiedade. O presente estudo trata-se de uma revisão da literatura realizada acerca a relação entre baixos níveis de 25-hidroxicalciferol (forma na qual a vitamina D é armazenada no corpo) e Depressão. Foi realizada a busca na base de dados BIREME, resultando em 86 artigos. Após leitura dos títulos, foram pré-selecionados 16 artigos, e seguidamente da leitura do resumo foram selecionados 11 estudos que abordavam a relação da Depressão com os níveis decrescidos da vitamina D. Achados em geral mostraram efeitos negativos.

Palavras-chaves: Depressão. Vitamina D. Ansiedade.

## 1 INTRODUÇÃO

A depressão atinge mais de 300 milhões de pessoas de todas as idades no mundo, é uma doença de caráter mental, com etiologia multifatorial que se caracteriza por comprometer o estado psicológico e físico do indivíduo, que comumente apresenta sintomas de apatia, insegurança, falta de apetite, alterações no sono e ansiedade (WHO, 2012). A deficiência de vitamina D é uma condição importante, com implicações clínicas que se estendem das funções esqueléticas e neuromusculares à saúde extraesquelética, como o câncer, doença cardiovascular, esclerose múltipla, psoríase, diabetes e outras doenças como esquizofrenia e depressão (Hilick, 2006). Um dos fatores que tem sido sugerido para benéficamente influenciar humor e depressão é a luz solar. A luz solar, especificamente a radiação ultravioleta-B, pode reduzir positivamente os sintomas depressivos, ativando a síntese de vitamina D na pele. (HUMBLE, 2010)

## 2 METODOLOGIA

O presente trabalho trata-se de uma revisão sistemática da literatura realizada através da busca de artigos no banco de dados BIREME, utilizando a combinação dos termos “depression. vitamin D. adults. older adults”. Os critérios de inclusão foram: artigos, realizados em humanos e com temática referente ao assunto estudado. Foram excluídos artigos não originais (revisões, editoriais e cartas ao editor), e estudos não relacionados ao tema. A partir da pesquisa foram encontrados 86 itens, e, após análise de títulos foram pré-selecionados 16, e, posteriormente à leitura, foram selecionados 8 trabalhos que abordavam a associação entre baixos níveis de Vitamina D e Depressão.

### 3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

A caracterização dos estudos selecionados na revisão de literatura está apresentada a seguir. Na Tabela 1, observam-se as informações referentes ao autor, ano, título, objetivo, resultados.

**Tabela 1. Descrição dos estudos que abordam a relação da Vitamina D na Depressão.**

Autor	Título	Objetivo	Resultado
Park, et al, 2015.	Is serum 25-hydroxyvitamin D associated with depressive symptoms and suicidal ideation in Korean adults?	Investigar as relações entre vitamina D, sintomas depressivos e ideação suicida em uma população da Coreia.	Embora as concentrações séricas médias de 25 (OH) D foram ligeiramente menores naqueles com sintomas depressivos e ideação suicida do que naqueles sem, não foram observadas diferenças significativas.
Hoogendijk, et al, 2008.	Depression is associated with decreased 25-hydroxyvitamin D and increased parathyroid hormone levels in older adults.	Determinar em uma base populacional se existe uma associação entre depressão e alterou os níveis de 25 (OH) D e PTH.	Os resultados desta grande base populacional mostra uma associação entre depressão e gravidade com diminuição dos níveis séricos de 25 (OH) D e aumento níveis séricos de PTH em idosos.
De Oliveira, D., et al, 2017	Associations Between Vitamin D Levels and Depressive Symptoms in Later Life: Evidence From the English Longitudinal Study of Ageing (ELSA)	Investigar a associação entre o 25OHD concentrações e intomas depressivos	No geral, houve uma associação significativa entre níveis baixos de 25OHD e sintomas depressivos elevados após ajuste para uma ampla gama de covariáveis de significância clínica.
Imai, et al, 2015.	Depression and serum 25-hydroxyvitamin D in older adults living at northern latitudes - AGES-Reykjavik Study.	Investigar transversalmente o estado sérico de 25-hidroxitamina D (25 (OH) D) e depressão entre idosos da comunidade que vivem na Islândia.	Foi encontrada uma modesta associação inversa entre o status de vitamina D e sintomas depressivos entre homens e mulheres. Além disso, homens idosos com níveis séricos de vitamina D deficientes (<30 nmol / l) tinham duas vezes mais probabilidade de estarem atualmente deprimidos em comparação com homens com idade comparável e com níveis adequados de vitamina D (≥50 nmol / l).

Brouwer— Broulsma., et al, 2015.	Low vitamin D status is associated with more depressive symptoms in Dutch older adults	Investigar a associação entre o soro 25 (OH) D e o escore de sintomas depressivos em uma grande amostra de idosos. Também foi explorado a associação entre as concentrações da linha de base 25 (OH) D e o escore de sintomas depressivos após 2 anos de suplementação de 15 µg de vitamina D3.	Menor pontuação dos sintomas depressivos foram encontrados no início, e após 2 anos de estudo associações similares foram observadas.
Toffanello, E., et al, 2014.	Serum 25-Hydroxyvitamin D and the Onset of LateLife Depressive Mood in Older Men and Women: The Pro.V.A. Study	Examinar o relação entre os níveis de 25OHD e o início dos sintomas depressivos relevantes durante um longo período em um grupo representativo de homens idosos e mulheres, controlando o status funcional, o desempenho físico, e um número de comorbidades comuns na idade adulta.	Ajustado os intervalos para incidente de depressão em participantes que eram deficientes em vitamina D não foram estatisticamente significativos
Willams, J., et al, 2014.	Low 25-Hydroxyvitamin D Concentrations Predict Incident Depression in Well-Functioning Older Adults: The Health, Aging, and Body Composition Study	Examinar a associação entre 25 (OH) D e mudanças em humor deprimido e incidência de depressão ao longo de 4 anos em homens e mulheres idosos negros e brancos.	Pacientes com baixo 25 (OH) D sérico tinham maior risco de desenvolver depressão
Lapid, M., et al, 2013.	Vitamin D and depression in geriatric primary care patients	Investigar o status da vitamina D de pacientes geriátricos tendidos na atenção primária e explorar se existem associações entre os níveis de vitamina D e depressão.	A deficiência de vitamina D estava presente em um quinto da população estudada. Níveis mais baixos de vitamina D foram associados à depressão. Aqueles com deficiência grave foram mais velhos e mais provavelmente tinham depressão.

Em suma, todos os estudos encontrados mostraram associação ao baixo nível de vitamina D em relação à depressão. Os resultados mostram que esse baixo nível pode estar associado ao fato da baixa exposição à luz solar por parte dos pacientes, já que eles não procuram sair de casa, dificultando assim a melhora ou o não aparecimento da depressão. Toffanello (2014), Imai (2015) e De Oliveira (2017) concluíram que o índice de vitamina D era mais baixo em mulheres.

#### 4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os estudos mostram que a associação da vitamina D em relação ao desenvolvimento ou melhora da depressão são baixas, e que os índices eram mais evidentes em mulheres, sendo elas as mais propensas a ter depressão. Fazem-se assim necessários estudos mais prolongados e com outras linhas de estudo para analisar se existem evidências positivas em todos os gêneros, idades e locais em diferentes populações.

## REFERÊNCIAS

HOLICK MF. High prevalence of vitamin D inadequacy and implications for health. **Mayo Clin Proc.** 2006

WHO. Depression: fact sheet no 369. In: **World Health Organization**, 2012

HUMBLE MB., et al. Vitamin D, light and mental health. **J Photochem Photobiol B Biol**, 2010

Brouwer-Brolsma EM, de Groot LC (2015) Vitamin D and cognition in older adults: an update of recent findings. **Curr Opin Clin Nutr Metab Care**, 2015

HOOGENDIJK, W et al., Depression Is Associated With Decreased 25-Hydroxyvitamin D and Increased Parathyroid Hormone Levels in Older Adults. **Archive of General Psychiatry**, 2015.

Lapid, M., Takahashi, P., & Cha, S.. Vitamin D and depression in geriatric primary care patients. **Clinical Interventions in Aging**, 2013

DE OLIVEIRA, C., Hirani, V., & Biddulph, J. P. Associations Between Vitamin D Levels and Depressive Symptoms in Later Life: Evidence From the English Longitudinal Study of Ageing (ELSA). **The Journals of Gerontology**, 2017

PARK, J.-I., Yang, J.-C., Won Park, T., & Chung, S.-K. Is serum 25-hydroxyvitamin D associated with depressive symptoms and suicidal ideation in Korean adults? **The International Journal of Psychiatry in Medicine**, 2015

IMAI, C. M., Halldorsson, T. I., Eiriksdottir, G., Cotch, M. F., Steingrimsdottir, L., Thorsdottir, I., ... Gunnarsdottir, I. (2015). Depression and serum 25-hydroxyvitamin D in older adults living at northern latitudes – AGES-Reykjavik Study. **Journal of Nutritional Science**, 4

TOFFANELLO, E. D., Sergi, G., Veronese, N., Perissinotto, E., Zambon, S., Coin, A., ... Manzato, E.. Serum 25-Hydroxyvitamin D and the Onset of Late-Life Depressive Mood in Older Men and Women: The Pro.V.A. Study. **The Journals of Gerontology**, 2014

WILLIAMS, J. A., Sink, K. M., Tooze, J. A., Atkinson, H. H., Cauley, J. A., Yaffe, K., ... Houston, D. K. Low 25-Hydroxyvitamin D Concentrations Predict Incident Depression in Well-Functioning Older Adults: The Health, Aging, and Body Composition Study. **The Journals of Gerontology**, 2014