
ALIMENTOS RICOS EM TRIPTOFANO: SEGREDO DA FELICIDADE?

Estudantes:

Anna Clara Pereira Machado

Naira Emanuele Corrêa dos Santos Souza

Vanessa Geovana de Medeiros

Orientadores:

Carla Regina Amorim dos Anjos Queiroz

Tatiana Boff

Escola:

Instituto Federal de Educação, Ciências e Tecnologia do Triângulo Mineiro – Campus Uberlândia

Resumo

A serotonina é um hormônio e neurotransmissor de grande importância para o organismo humano. Baseado em pesquisa bibliográfica sobre essa substância, objetiva-se investigar a ligação que existe entre a ingestão de alimentos ricos em triptofano e a variação de humor, por meio de diário alimentar e grupos de controle. Além disso, pretende-se mostrar as consequências nos níveis de serotonina no organismo. Os resultados serão apresentados com auxílio de gráficos e de modo didático e interativo para que, assim, o conhecimento acerca do consumo e importância de determinado grupo de alimentos seja compreendido pelo público.

Palavras-chave: Diário alimentar, Hormônio, Serotonina.

Introdução e justificativa

A serotonina é um hormônio e neurotransmissor que possui funções importantes no funcionamento do corpo e da mente humana. Sua importância, porém, ainda é muito desconhecida, principalmente, para a população em geral. É um dos principais neurotransmissores do cérebro humano, visto que são os níveis de serotonina que definem se a pessoa está deprimida, impulsiva, gulosa e propensa à violência (LIMA, 2009). Apesar de sua

relevância, o corpo humano não consegue produzir o seu principal precursor: o triptofano, o qual ajuda na sua regulação. É através do meio externo, ou seja, da alimentação, que o suprimento de triptofano pode ser alcançado. Existem vários alimentos que são ricos nesse aminoácido, os quais, quando ingeridos, ajudam na síntese e no controle da serotonina no organismo

Objetivos

Objetivou-se investigar a ligação que existe entre ingerir alimentos ricos em triptofano e a variação de humor, por meio de diário alimentar e grupos de controle, além de mostrar as consequências que os níveis de serotonina provocam no organismo humano.

Metodologia

Para a realização da pesquisa foram selecionados artigos científicos que trazem como foco alimentos com elevado teor de triptofano e a sua importância para o organismo humano. A partir do levantamento, foram selecionados dez alimentos que apresentam as maiores quantidades desse aminoácido, a saber: banana, ovo, leite, chocolate amargo, queijo, amêndoas, arroz integral, mel, feijão e amendoim.

Com essa lista de alimentos foram elaboradas duas perguntas sobre o consumo e a frequência desse consumo, com a finalidade de mostrar quais alimentos eram mais e menos consumidos pelas pessoas que estudam no Instituto Federal do Triângulo Mineiro (IFTM) - Campus Uberlândia. Para condução dessa etapa da pesquisa, utilizou-se um formulário online pelo Google Drive, o qual foi compartilhado com 91 pessoas.

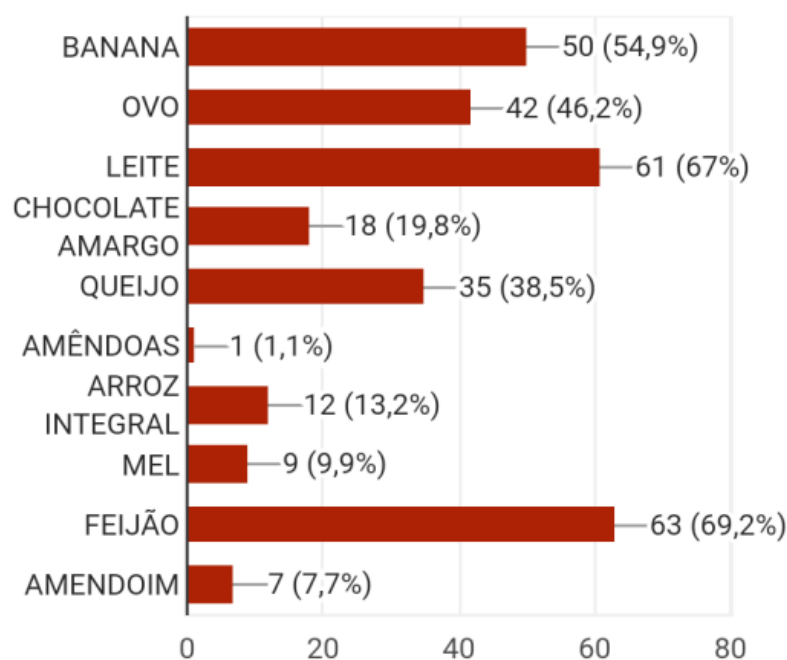
A próxima etapa consiste em separar dois grupos formados de 7 a 12 pessoas cada, sendo essas pessoas estudantes do curso Técnico em Alimentos administrado pelo IFTM - Campus Uberlândia. A primeira equipe será submetida a uma restrição nutricional de alimentos ricos em triptofano e o outro grupo, uma dieta baseada em alimentos ricos nesse aminoácido. Esse teste terá a duração de uma semana e tem o intuito de expor as consequências que a ausência e a presença de triptofano na alimentação ocasionam. Para observar essas diferenças foi preparado um questionário, tipo diário alimentar, que será respondido diariamente por cada participante.

Resultados e discussão

O formulário criado durante o levantamento recebeu 91 respostas. Observou-se com as respostas ao questionário, que os alimentos com elevado teor de triptofano mais consumidos são

o leite e o feijão. Em contrapartida, os alimentos menos consumidos pelo público foram respectivamente: amêndoas, amendoim e o mel, como mostrado na Figura 1.

Figura 1: Consumo de alimentos ricos em triptofano, obtido a partir de resposta à pergunta: “Quais alimentos abaixo você mais consome? (Pode marcar mais de uma opção)”.



Fonte: Os autores.

Após esse levantamento inicial, foi criada a segunda etapa da pesquisa que está fundamentada em torno da divisão de dois grupos: os que irão consumir alimentos ricos em triptofano e os participantes que não irão ingerir alimentos constituídos por esse aminoácido. Espera-se, com esse teste, obter as consequências da ausência e da presença de triptofano no organismo, efeitos esses que estão ligados primordialmente na alteração de humor. Essa constatação será feita a partir das respostas obtidas por cada componente no diário no alimento, de acordo a Tabela 1.

Tabela 1: Diário Alimentar

Refeição	Hora	Local	Descrição da refeição	Modo de preparação	Quantidade /Dose	Postura

Fonte: Arquivo pessoal.

Após a concretização do teste, outros questionários serão feitos aos participantes e não participantes da experiência e os resultados irão ser incorporados à pesquisa para que ocorra nela, um enriquecimento acerca do que pensa uma pequena, mas importante, parte da população. O grupo visa discutir os resultados e, independente da decorrência das respostas, elaborar medidas que interpretem a importância da boa alimentação aliada a existência e manutenção dos hormônios e saúde mental.

Conclusões

De acordo com a revisão bibliográfica realizada, o consumo de alimentos que possuem em sua constituição uma grande quantidade de triptofano, pode provocar alteração significativa no funcionamento do corpo humano bem como no humor de cada um.

Referências

ROSA, Letícia Madeira. *ASSOCIAÇÃO DE POLIMORFISMOS DO GENE DA ENZIMA TRIPTOFANO HIDROXILASE 2 (TPH2) COM A DEPRESSÃO*. 2015. 53 f. Tese (Bacharel) - Curso de Biotecnologia, Universidade Federal do Pampa, São Gabriel, 2015. Cap. 2.

PEREIRA, Patrícia de Araújo. *ASSOCIAÇÃO ENTRE POLIMORFISMOS DO GENE TRIPTOFANO HIDROXILASE 2 E A DEPRESSÃO DE INÍCIO TARDIO*. 2010. 82 f. Dissertação (Mestrado) - Curso de Ciências Biológicas, Universidade Federal de Minas Gerais,

Belo Horizonte, 2010. Cap. 3.

LIMA, Joelma. *Serotonina: o que é isso?* Disponível em: <<https://joelmalima06.wordpress.com/2009/08/04/serotonina-o-que-e-isso/>>. Acesso em: 20 set. 2018.

ZANELLO, Diogo Rabelo de Paula. *EFEITOS DO L-TRIPTOFANO SOBRE ANSIEDADE, COMPULSÃO E ESCOLHA ALIMENTAR*. 2012. 27 f. TCC (Graduação) - Curso de Nutrição, Centro Universitário de Brasília, Brasília, 2012. Disponível em: <<http://repositorio.uniceub.br/bitstream/235/7287/1/Diogo%20Rabelo%20de%20Paula%20Zanello.pdf>>. Acesso em: 23 set. 2018.

CORCHS, Felipe D'Alessandro Ferreira. *Serotonina e sensibilidade a estímulos relacionados ao trauma no transtorno de estresse Pós-Traumático remitidos com inibidores seletivos recaptura de Serotonina*. 2008. 125 f. Tese (Doutorado) - Curso de Ciência, Faculdade de Medicina da Universidade Federal de São Paulo, São Paulo, 2008. Cap. 1.

ZANIN, Tatiana. *Alimentos ricos em triptofano*. Disponível em: <<https://www.tuasaude.com/alimentos-ricos-em-triptofano/>>. Acesso em: 20 set. 2018.