

DOPAMINA X DEPRESSÃO

“Motivação e recompensa”

Quando você se depara com uma situação que te deixa para baixo, ou uma crise financeira, ou até mesmo um problema corriqueiro, mas que por algum motivo, você começa a se sentir deprimido, é neste momento que nosso corpo libera um neurotransmissor (substância que age no cérebro) chamado dopamina. Uma das suas funções fundamentais é nos dar mais motivação e concentração e foco para resolver as coisas, aumentando a nossa produtividade e produzindo uma sensação de recompensa.

Essa substância também desempenha um papel importantíssimo em patologias como a depressão, TDAH (transtorno de déficit de atenção e hiperatividade), esquizofrenia, entre outros transtornos mentais.

Os sintomas mais comuns da deficiência da dopamina se assemelham muito aos da depressão, como por exemplo:

- Falta de motivação;
- Apatia;
- Diminuição do desempenho sexual (libido baixa);
- Alteração do sono;
- Perda de memória;
- Diminuição da concentração;
- Fadiga;
- Dificuldade de finalizar os trabalhos (procrastinação);
- Sensação de insegurança e desespero, entre outros.



Dr. Júlio Palazzo de Mello
Médico Nutrólogo
CRM PR 16.401 / CRM SP 83.054

Na atividade do médico nutrólogo, o princípio é dosar a substância quando o paciente apresentar esses sintomas. Dessa forma, inicia-se o tratamento, visando aumentar a produção deste neurotransmissor com o uso de suas substâncias precursoras, o que, neste caso, são os aminoácidos L-fenilalanina e L-tirosina como suplementação endovenosa conforme a gravidade do caso ou, em casos mais leves, medidas dietéticas com o uso, por exemplo, do chá verde, amêndoas e cacau

O uso de substâncias estimuladoras da dopamina é empregado conforme o resultado dos exames de sangue e avaliado com o conjunto dos sintomas apresentados pelo paciente.

Sendo assim, caso se depare com alguns desses sintomas, não hesite em procurar um médico especialista, pois na nutrologia o tratamento de causa é o mais importante.

Saúde a todos!

