

OS EFEITOS DA DIETA CETOGÊNICA NA SAÚDE MENTAL: REVISÃO DE LITERATURA

Melissa Leite Jardim, Patrícia de Souza Genaro.

Universidade do Vale do Paraíba/Faculdade de Ciências da Saúde, Avenida Shishima Hifumi, 2911, Urbanova - 12244-000 - São José dos Campos-SP, Brasil, melissajardim.trantor@gmail.com; psgenaro@univap.com.

Resumo

Os transtornos mentais são um desafio crescente à saúde pública, e evidências recentes apontam a alimentação como fator modulador do humor e dos sintomas psiquiátricos. Nesse contexto, a dieta cetogênica tem se destacado por seus efeitos positivos nos parâmetros metabólicos e na saúde mental. Esta pesquisa revisou estudos publicados entre 2009 e 2025, incluindo ensaios clínicos e relatos de caso, disponíveis em plataformas como PubMed e SciELO, com os descritores: dieta cetogênica, saúde mental, depressão, ansiedade, bipolaridade e esquizofrenia. Os resultados indicam que a dieta cetogênica pode contribuir para a redução de sintomas depressivos, ansiosos e psicóticos, especialmente quando associada a suporte psicológico e médico.

Palavras-chave: Dieta cetogênica, Saúde Mental, Depressão, Bipolaridade, Esquizofrenia.

Área do Conhecimento: Nutrição.

Introdução

Os transtornos mentais, incluindo esquizofrenia, transtorno bipolar, depressão e ansiedade, apresentam alta prevalência e impactam significativamente a vida de milhões de pessoas em todo o mundo. Essas condições comprometem não apenas o bem-estar psicológico, mas também a funcionalidade social, ocupacional e a qualidade de vida dos indivíduos, manifestando-se por alterações emocionais, cognitivas e comportamentais, frequentemente acompanhadas de sintomas físicos.

A esquizofrenia é caracterizada por distorções no pensamento, percepção, emoção e comportamento, incluindo delírios, alucinações e dificuldade de organização do raciocínio, impactando profundamente a vida cotidiana dos indivíduos (Tandon et al., 2008). O transtorno bipolar envolve episódios alternados de mania e depressão, com alterações significativas no humor, energia e capacidade de julgamento, podendo afetar a estabilidade pessoal e social (Grande et al., 2016). A depressão manifesta-se como tristeza persistente, perda de interesse em atividades anteriormente prazerosas, distúrbios do sono e apetite, fadiga intensa e sentimentos de inutilidade ou culpa excessiva (Beck et al., 1979). Já a ansiedade caracteriza-se por preocupação excessiva, tensão constante e sintomas físicos, como taquicardia, sudorese e tremores, que podem surgir mesmo diante de situações cotidianas (Barlow, 2002; APA, 2013).

Estima-se que, globalmente, milhões de pessoas convivam com essas condições, configurando um problema de saúde pública de grande magnitude e sendo responsáveis por significativa carga de incapacidade e sofrimento (Dattani et al., 2021; Hammen, 2018). A etiologia desses transtornos é multifatorial, envolvendo fatores genéticos, biológicos, ambientais e psicossociais, o que torna seu manejo complexo e multidimensional (Centers for Disease Control and Prevention, 2021).

Nos últimos anos, estudos têm demonstrado que hábitos alimentares desempenham papel importante na saúde mental. Padrões dietéticos inadequados, ricos em ultraprocessados, açúcares adicionados e gorduras saturadas, estão associados a maior risco de depressão, ansiedade e transtornos do humor, enquanto dietas balanceadas, com abundância de frutas, verduras, legumes e fontes de ácidos graxos essenciais, parecem exercer efeito protetor sobre a saúde mental (Marx et al., 2021; Wang et al., 2023).

A Ciência do NANO e seu impacto transformador no MACRO

Diante disso, cresce o interesse em investigar o papel de estratégias alimentares específicas, como a dieta cetogênica, no manejo da saúde mental. Considerando que a alimentação é um fator determinante da saúde mental e pode interferir diretamente na progressão e intensidade desses quadros, a presente pesquisa tem como objetivo revisar estudos que analisam os efeitos da dieta cetogênica na redução dos sintomas associados à saúde mental.

Metodologia

Para o presente estudo foram selecionados cinco artigos científicos e quatro relatos de caso, publicados entre 2025 e 2009, pesquisados na plataforma online PubMed e SciELO, em língua inglesa, utilizando para busca as palavras-chave: Saúde mental, Dieta cetogênica, bipolaridade e esquizofrenia. Foram excluídos estudos aplicados em animais.

Resultados

TABELA 1- Aspectos de destaque dos artigos selecionados no estudo

Needham <i>et al.</i> , 2025	27 participantes com transtorno bipolar	Estudo piloto, não randomizado, 8 semanas	houve uma correlação positiva entre os níveis diários de cetona e o humor autoavaliado ($r = 0,21$, $P < 0,001$) e energia ($r = 0,19$, $P < 0,001$), e uma correlação inversa entre os níveis de cetona e impulsividade ($r = -0,30$, $P < 0,001$) e ansiedade ($r = -0,19$, $P < 0,001$).
Garner <i>et al.</i> , 2024	134 participantes	Ensaio clínico controlado, 1 semana	A dieta cetogênica melhorou o humor, incluindo calma, contentamento e estado de alerta, em comparação com pessoas em outras dietas. O estresse cognitivo e emocional foi observado menor em indivíduos que seguem uma dieta cetogênica em comparação com aqueles que seguem outras dietas.
Calabrese <i>et al.</i> , 2024	3 participantes	Estudo piloto, não randomizado, 16 semanas	Remissão completa de depressão e ansiedade em 7–12 semanas; perda de peso e melhora da qualidade de vida
Sethi <i>et al.</i> , 2024	21 participantes	Ensaio clínico piloto, 4 meses	Os participantes com esquizofrenia apresentaram uma melhora média de 32% na escala breve de avaliação psiquiátrica, enquanto 69% dos participantes com transtorno bipolar tiveram melhora superior a 1 ponto na escala de impressão clínica global.
Danan <i>et al.</i> , 2022	31 participantes psiquiátricos crônicos	Análise retrospectiva de cuidados clínicos, (6 á 248 dias)	Os participantes apresentaram melhora significativa nos sintomas depressivos e psiquiátricos. As pontuações médias na Escala de Depressão de Hamilton caíram de 25,4 para 7,7, e na Escala de Montgomery-Åsberg de 29,6 para 10,1

Fonte: Melissa Jardim (2025)

A Ciência do NANO e seu impacto transformador no MACRO

TABELA 2- Aspectos de destaque dos relatos de caso selecionados no estudo

Autore, Anos	Características da Amostra	Desenho do Estudo/Duração da Intervenção	Resultados, Principais achados
Chmiel <i>et al.</i> , 2022	1 paciente do sexo masculino com transtorno bipolar e depressão	Relato de caso (2016–2019)	As pontuações em escalas como BDI, ALS-18 e YMRS tenham permanecido na faixa eutímica, os dados de avaliação diária mostraram correlações positivas entre os níveis de cetose e humor/energia, bem como correlações negativas com impulsividade e ansiedade
Palmer <i>et al.</i> , 2017	1 paciente do sexo feminino, 31 anos, diagnóstico de esquizofrenia	Relato de caso (17 semanas)	Iniciou a dieta com PANSS 107 (positivo = 24, negativo = 29, geral = 54). Após 4 semanas, perdeu 4 kg, com melhora do humor e desaparecimento dos delírios; em 4 meses, perdeu 13 kg e o PANSS caiu para 70
Palmer <i>et al.</i> , 2017	1 paciente do sexo masculino, 33 anos, diagnóstico de transtorno esquizoafetivo	Relato de caso (52 semanas)	Após 3 semanas de intervenção, houve perda de 6 kg, associada a redução marcante de alucinações auditivas, delírios e melhora do humor, energia e concentração. Ao final de um ano, a perda total de peso foi de 47 kg, acompanhada de redução expressiva dos sintomas psiquiátricos, com PANSS de 49 (positivo = 13, negativo = 8, geral = 28)
Kraft <i>et al.</i> , 2009	1 paciente do sexo feminino, 70 anos, com diagnóstico de esquizofrenia desde os 17 anos	Relato de caso (12 meses)	Ao longo de 12 meses, foi mantida a dieta e não apresentou recorrência das alucinações, além de perder peso adicional, atingindo 131,4 kg. Ela relatou melhorias na energia e no estado emocional, mesmo após 2 a 3 episódios isolados de não adesão à dieta

Fonte: Melissa Jardim (2025)

Discussão

No estudo de Needham *et al.* (2025) com duração de 6 a 8 semanas, com dieta cetogênica modificada (máx. 20 g de carboidratos/dia). Vinte e seis participantes iniciaram a intervenção, sendo que 20 completaram o protocolo. A adesão foi alta, com 91% das medições diárias indicando cetose, apresentando média de 1,3 mmol/L de corpos cetônicos no sangue. Em relação aos desfechos metabólicos, observou-se redução significativa do peso corporal (-4,2 kg; $p < 0,001$) e do IMC (-1,5 kg/m²; $p < 0,001$). A pressão arterial sistólica também reduziu em média 7,4 mmHg ($p < 0,041$). No aspecto clínico, não foram encontradas mudanças significativas nas escalas de humor (Affective Lability Scale-18, Beck Depression Inventory e Young Mania Rating Scale), mantendo os participantes em estado eutímico. No entanto, na avaliação diária (EMA) realizada por 14 participantes, foi observada correlação positiva entre níveis de cetona e humor ($r = 0,21$; $p < 0,001$) e energia ($r = 0,19$; $p < 0,001$), além de correlação inversa com impulsividade ($r = -0,30$; $p < 0,001$) e ansiedade ($r = -0,19$; $p < 0,001$).

O estudo de Garner *et al.* (2024) investigou os efeitos da dieta cetogênica sobre o bem-estar mental e emocional em uma população geral saudável. Utilizando dois questionários online com duas coortes independentes ($n = 147$ e $n = 276$), os pesquisadores avaliaram aspectos como calma, contentamento, alerta, estresse cognitivo e emocional, depressão, ansiedade e solidão. Os resultados indicaram que a adesão à dieta cetogênica foi associada a comportamentos de bem-estar mental e emocional mais elevados, incluindo maior calma, contentamento e alerta, bem como redução do estresse, depressão e ansiedade, em comparação com indivíduos em dietas não especificadas. Além disso, a duração da adesão à dieta cetogênica mostrou correlações positivas com os benefícios psicológicos observados, sugerindo que a consistência na adoção da dieta pode ser mais influente do que o estado imediato de cetose.

A Ciência do NANO e seu impacto transformador no MACRO

No estudo por Calabrese *et al.* (2024) três adultos (32–36 anos) com transtorno depressivo maior, transtorno de ansiedade generalizada e comorbidades psiquiátricas complexas foram tratados com terapia metabólica cetogênica personalizada (relação 1.5:1) em um programa especializado de psiquiatria metabólica. A adoção eficaz da dieta foi definida por capilar BHB $\geq 0,8$ mmol/L e GKI < 6 , associada a suporte intensivo (encontros duas vezes por semana com nutricionista especializado, foto-jornal diário, monitoramento capilar de BHB/glucose/GKI, grupos virtuais, apoio familiar, caminhadas na natureza e construção comunitária). Em 2 pacientes, a remissão completa de depressão (PHQ-9 ≤ 4) e ansiedade (GAD-7 ≤ 4) ocorreu em até 7 semanas de cetose terapêutica; 1 paciente atingiu remissão em aproximadamente 12 semanas. A ansiedade respondeu e remitiu mais rapidamente que a depressão. Além disso, houve melhora contínua nos escores de *flourishing* e *self-compassion*, e perda de peso entre 10,9% e 14,8% em 12 semanas, com ganhos metabólicos associados.

No estudo de Sethi *et al.* (2024) 23 pacientes com diagnóstico de transtorno bipolar ou esquizofrenia com disfunção metabólica Ensaio clínico piloto, 4 meses. Ao final da intervenção, nenhum participante preenchia mais os critérios de síndrome metabólica. Em relação aos desfechos psiquiátricos, os indivíduos com esquizofrenia apresentaram redução de aproximadamente 32% na pontuação da Brief Psychiatric Rating Scale (BPRS), além de melhora de cerca de 31% na escala Clinical Global Impression (CGI), sendo que 79% dos participantes apresentaram melhora igual ou superior a um ponto nessa escala. Adicionalmente, a satisfação com a vida aumentou em torno de 17% e a qualidade do sono em 19%. Os autores destacam que a maior adesão à dieta cetogênica se associou a melhores resultados clínicos e metabólicos.

No estudo por Danan *et al.*, (2022) foi realizada uma retrospectiva de 31 pacientes adultos com transtornos mentais graves e persistentes (transtorno depressivo maior) cujos sintomas eram mal controlados apesar de manejo psiquiátrico intensivo. Os pacientes foram internados em um hospital psiquiátrico e colocados em uma dieta cetogênica restrita, como complemento ao cuidado convencional. A duração da intervenção variou de 6 a 248 dias. Entre os participantes incluídos, as médias e desvios padrão (DP) das pontuações na Escala de Avaliação de Depressão de Hamilton melhoraram de 25,4 (6,3) para 7,7 (4,2), $P < 0,001$, e na Escala de Avaliação de Depressão de Montgomery-Åsberg de 29,6 (7,8) para 10,1 (6,5), $P < 0,001$. Melhoras significativas também foram observadas em medidas de saúde metabólica, incluindo peso, pressão arterial, glicose sanguínea e triglicerídeos.

O estudo de Chmiel *et al.* (2022) descreveu um caso clínico de um paciente do sexo masculino com transtorno afetivo bipolar. Após a introdução da dieta cetogênica, o paciente alcançou remissão completa dos sintomas. Inicialmente, o paciente adotou uma dieta baixa em carboidratos e rica em gorduras, durante esse período, observou-se melhora do humor, energia diária, sono, concentração e funções cognitivas, além de redução da ansiedade e episódios depressivos curtos (1–4 dias) sem ocorrência de hipomania. Posteriormente, foi introduzida uma dieta cetogênica estrita (< 30 g de carboidratos/dia), essa intervenção intensificou os efeitos clínicos: períodos de remissão mais longos (2–4 semanas), melhora contínua do humor e energia, sono de qualidade, concentração elevada e ausência de ansiedade. Com a inclusão de jejum cíclico de um dia a cada 7–10 dias, aumentando a profundidade da cetose, o paciente alcançou remissão completa da depressão, podendo suspender a quetiapina e permanecer apenas com lamotrigina, mantendo os benefícios prévios em humor, energia, cognição e sono.

Palmer *et al.*, (2017) No início da dieta cetogênica, o escore da Positive and Negative Symptom Scale (PANSS) era 107 (positivo = 24, negativo = 29, geral = 54), e seu peso corporal elevado. Após 4 semanas de intervenção, houve perda de 4 kg, acompanhada de desaparecimento dos delírios persecutórios e melhora do humor e da energia. Com 4 meses de dieta, a perda de peso atingiu 13 kg e o escore PANSS reduziu para 70 (positivo = 15, negativo = 18, geral = 38). Após o final do estudo a interrupção da dieta acabou levou ao reaparecimento de paranoia e delírios persecutórios graves. Embora tenha retomado a dieta cetogênica associada ao aumento da dose de aripiprazol, os sintomas persistiram até que realizou jejum de 3 dias, o que restabeleceu a cetose e levou à remissão completa dos delírios no terceiro dia.

Durante o estudo de Palmer *et al.*, (2017) o paciente apresentava histórico de múltiplos tratamentos farmacológicos, sem melhora significativa dos sintomas psicóticos e afetivos. No início da dieta cetogênica, o escore da Positive and Negative Symptom Scale (PANSS) era 98 (positivo = 27, negativo = 25, geral = 46), e o peso corporal era de 146 kg. Após 3 semanas de intervenção, houve perda de 6 kg, associada a redução marcante de alucinações auditivas, delírios e melhora do humor,

A Ciência do NANO e seu impacto transformador no MACRO

energia e concentração. Ao final de um ano, a perda total de peso foi de 47 kg, acompanhada de redução expressiva dos sintomas psiquiátricos, com PANSS de 49 (positivo = 13, negativo = 8, geral = 28). Episódios de interrupção da dieta levaram à piora imediata dos sintomas em 1–2 dias, que regrediram com o retorno à cetose.

O estudo de caso de Kraft *et al.*, (2009) investigou o efeito de uma dieta cetogênica com baixo teor de carboidratos em uma paciente do sexo feminino, com 70 anos, com diagnóstico de esquizofrenia desde os 17 anos e histórico de alucinações auditivas e visuais persistentes, além de múltiplas hospitalizações por tentativas de suicídio. Antes da intervenção apresentava obesidade grave, hipertensão e diversas comorbidades crônicas. A paciente iniciou a dieta cetogênica com restrição de carboidratos, sem alterações em sua medicação habitual. Dentro de oito dias, relatou desaparecimento das alucinações auditivas e visuais, aumento da energia e melhora no estado emocional.

Conclusão

Os estudos revisados indicam que a dieta cetogênica apresenta efeitos promissores na saúde mental, incluindo melhora do humor, regulação emocional, energia, cognição e remissão de sintomas em transtornos como depressão resistente, ansiedade, bipolaridade e esquizofrenia, além de benefícios metabólicos como perda de peso e redução da pressão arterial. Tanto a cetose metabólica quanto a adesão consistente à dieta parecem contribuir para os resultados positivos, e interrupções na dieta frequentemente levam à piora dos sintomas, reforçando a importância da manutenção da intervenção. Esses achados sugerem que a dieta cetogênica é uma estratégia terapêutica complementar viável, principalmente quando acompanhados do tratamento psicológico e/ou medicamentoso.

Referências

“APA PsycNet.” Apa.org, 2025, psycnet.apa.org/record/2013-14907-000.

Barlow, David H, et al. “Anxiety Disorders.” Handbook of Psychology, 15 Apr. 2003, pp. 119–147, [onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1002/0471264385.wei0805](https://doi.org/10.1002/0471264385.wei0805), <https://doi.org/10.1002/0471264385.wei0805>

“Beck, A. T., Rush, A., Shaw, B., & Emery, G. (1979). Cognitive Therapy of Depression. New York the Guilford Press. - References - Scientific Research Publishing.” Scirp.org, 2025, www.scirp.org/reference/referencespapers?referenceid=1210995.

Blasco-Belled, Ana, et al. “Mental Health among the General Population and Healthcare Workers during the COVID-19 Pandemic: A Meta-Analysis of Well-Being and Psychological Distress Prevalence.” Current Psychology, vol. 43, no. 9, 1 Mar. 2022, pp. 8435–8446, [pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC8887799/](https://doi.org/10.1007/s12144-022-02913-6), <https://doi.org/10.1007/s12144-022-02913-6>.

Calabrese, Lori, et al. “Complete Remission of Depression and Anxiety Using a Ketogenic Diet: Case Series.” Frontiers in Nutrition, vol. 11, 14 May 2024, [pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC11182043/](https://doi.org/10.3389/fnut.2024.1396685), <https://doi.org/10.3389/fnut.2024.1396685>.

Chmiel, Ireneusz. “Ketogenic Diet in Therapy of Bipolar Affective Disorder - Case Report and Literature Review.” Psychiatria Polska, vol. 56, no. 6, 31 Dec. 2022, pp. 1345–1363, [pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/37098202/](https://doi.org/10.12740/pp/onlinefirst/136356), <https://doi.org/10.12740/pp/onlinefirst/136356>.

Danan, Albert, et al. “The Ketogenic Diet for Refractory Mental Illness: A Retrospective Analysis of 31 Inpatients.” Frontiers in Psychiatry, vol. 13, 6 July 2022, [pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC9299263/#s3](https://doi.org/10.3389/fpsyt.2022.951376), <https://doi.org/10.3389/fpsyt.2022.951376>.

Garner, Sarah, et al. “Ketogenic Diet Has a Positive Association with Mental and Emotional Well-Being in the General Population.” Nutrition, vol. 124, 9 Mar. 2024, pp. 112420–112420,

A Ciência do **NANO** e seu impacto transformador no **MACRO**

www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0899900724000704?via%3Dihub,
<https://doi.org/10.1016/j.nut.2024.112420>.

Grande, Iria, et al. "Bipolar Disorder." The Lancet, vol. 387, no. 10027, Apr. 2016, pp. 1561–1572, pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26388529/, [https://doi.org/10.1016/s0140-6736\(15\)00241-x](https://doi.org/10.1016/s0140-6736(15)00241-x).

Hammen, Constance. "Risk Factors for Depression: An Autobiographical Review." Annual Review of Clinical Psychology, vol. 14, no. 1, 7 May 2018, pp. 1–28, www.researchgate.net/publication/322448501_Risk_Factors_for_Depression_An_Autobiographical_Review, <https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-050817-084811>.

Kraft, Bryan D, and Eric C Westman. "Schizophrenia, Gluten, and Low-Carbohydrate, Ketogenic Diets: A Case Report and Review of the Literature." Nutrition & Metabolism, vol. 6, no. 1, 2009, p. 10, nutritionandmetabolism.biomedcentral.com/articles/10.1186/1743-7075-6-10#Sec1,
<https://doi.org/10.1186/1743-7075-6-10>.

Kunin, Richard Allen. "Ketosis and the Optimal Carbohydrate Diet: A Basic Factor in Orthomolecular Psychiatry." Journal of Orthomolecular Psychiatry, vol. 5, no. 3, 1976, www.researchgate.net/publication/242777303_Ketosis_and_the_Optimal_Carbohydrate_Diet_A_Basic_Factor_in_Orthomolecular_Psychiatry.

Lane, Melissa M., et al. "Ultra-Processed Food Consumption and Mental Health: A Systematic Review and Meta-Analysis of Observational Studies." Nutrients, vol. 14, no. 13, 21 June 2022, p. 2568, pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35807749/, <https://doi.org/10.3390/nu14132568>.

Laurent, Nicole, et al. "Ketogenic Metabolic Therapy in the Remission of Chronic Major Depressive Disorder: A Retrospective Case Study." Frontiers in Nutrition, vol. 12, 27 Feb. 2025, pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/40083888/, <https://doi.org/10.3389/fnut.2025.1549782>.

Marx, Wolfgang, et al. "Diet and Depression: Exploring the Biological Mechanisms of Action." Molecular Psychiatry, vol. 26, no. 1, 3 Nov. 2020, pp. 134–150, pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33144709/, <https://doi.org/10.1038/s41380-020-00925-x>.

Needham, Nicole, et al. "Pilot Study of a Ketogenic Diet in Bipolar Disorder." BJPsych Open, vol. 9, no. 6, 10 Oct. 2023, pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10594182/#sec2,
<https://doi.org/10.1192/bjo.2023.568>.

Palmer, Christopher M. "Ketogenic Diet in the Treatment of Schizoaffective Disorder: Two Case Studies." Schizophrenia Research, vol. 189, 3 Feb. 2017, pp. 208–209, www.sciencedirect.com.ez102.periodicos.capes.gov.br/science/article/pii/S0920996417300634?via%3Dihub,
<https://doi.org/10.1016/j.schres.2017.01.053>.

Sethi, Shebani, et al. "Ketogenic Diet Intervention on Metabolic and Psychiatric Health in Bipolar and Schizophrenia: A Pilot Trial." Psychiatry Research, vol. 335, May 2024, p. 115866, www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0165178124001513?via%3Dihub,
<https://doi.org/10.1016/j.psychres.2024.115866>.

TANDON, R, et al. "Schizophrenia, "Just the Facts" What We Know in 2008. 2. Epidemiology and Etiology." Schizophrenia Research, vol. 102, no. 1-3, July 2008, pp. 1–18, pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/18514488/, <https://doi.org/10.1016/j.schres.2008.04.011>.