



DEPRESSÃO EM ADOLESCENTES

Extrato de Goji Berry e Crocus sativus demonstram reduzir os sintomas críticos da depressão subliminar em adolescentes.

LYCIUM BARBARUM

CROCUS SATIVUS

A depressão subliminar, também definida como um espectro, é intensamente dominante em adolescentes, com prevalência ao longo da vida de aproximadamente 16%, possui elevado risco de evolução para Transtorno Depressivo Maior. Seu diagnóstico requer 5 ou mais sintomas de depressão durante pelo menos 2 semanas¹.

É um dos principais transtornos emocionais em adolescentes. Geralmente um resultado de problemas e eventos traumáticos, compromete a frequência escolar, exacerba o isolamento, afeta a qualidade de vida e aumenta o risco de suicídio de jovens^{1,2,3}.

Embora antidepressivos, psicoterapia e uma combinação de ambos sejam sugeridos para aliviar sintomas depressivos, 30% dos ensaios realizados não conseguem obter uma resposta suficiente para um tratamento eficaz em adolescentes com Depressão Subliminar¹.

Os efeitos colaterais e a tolerabilidade à antidepressivos exigem o uso de tratamentos alternativos. Por exemplo, o uso do polissacarídeo *Lycium barbarum* (PLB), com propriedades neuroprotetoras e grande efetividade na regulação imunológica, mostra-se extremamente promissor para casos de Depressão Subliminar em adolescentes^{1,2}

Estudo avaliou a eficácia do Polissacarídeo *Lycium barbarum* sobre a Depressão Subliminar em adolescentes.

Jovens de 12 a 18 anos foram recrutados, indicando portadores de Depressão Subliminar aos que pontuaram de 15 a 25 numa escala de depressão, mas que não atendessem aos critérios da Depressão Maior. O estudo randomizado duplo-cego foi realizado com 1 comprimido por dia durante 6 semanas¹.

Grupo A

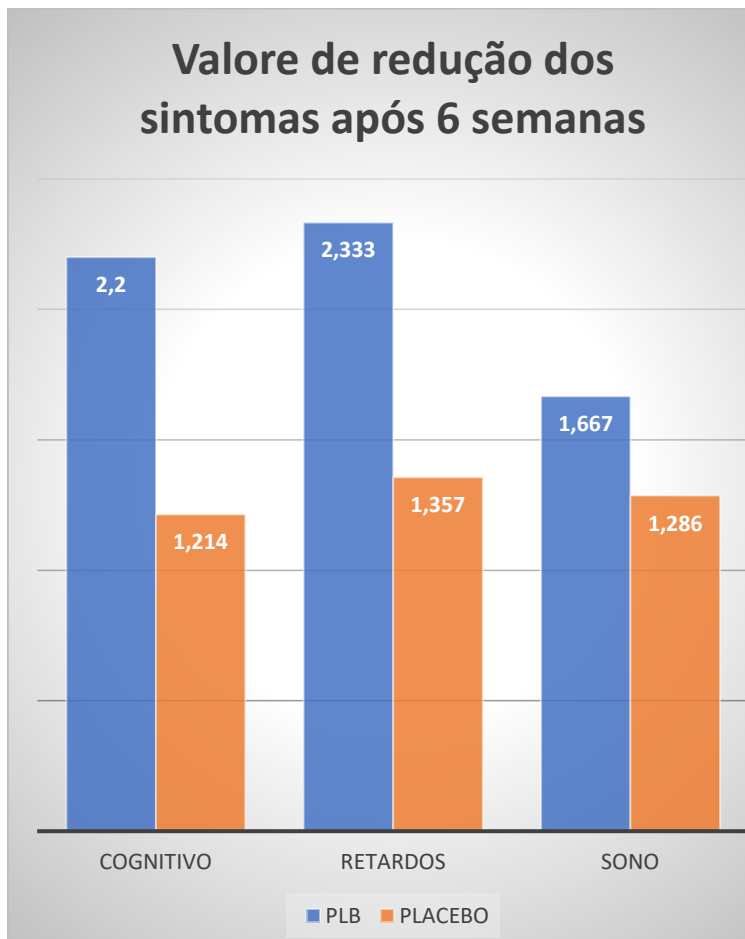
PLB 300mg

Grupo B

Placebo 300mg

Resultados¹:

- Não foram encontradas diferenças significativas nas características sociodemográficas ou clínicas entre os dois grupos;
- **Após 6 semanas, os pacientes que utilizaram PLB (grupo A) indicaram uma maior diminuição nos sintomas da depressão** comparando-se ao grupo B;
- **Mudanças significativas no comprometimento cognitivo, retardo e distúrbios do sono** em ambos os grupos entre a avaliação inicial e a semana 6;
- **Após a intervenção de 6 semanas, as taxas de respostas para os grupos PLB e o placebo foram de 40% e 35,71%, respectivamente;**



- A diferença na redução dos sintomas no comprometimento cognitivo e retardos entre PBL e placebo foi de 1%, já para a qualidade do sono foi de 0,4%, mantendo o PLB eficaz para esse estudo;
- O fator de desânimo diminuiu significativamente 1,6% desde a avaliação inicial até a semana 6 para o grupo PLB;
- Após a administração oral de PBL por 6 semanas, foram observadas **melhorias nos sintomas depressivos centrais, incluindo os aspectos de comprometimento cognitivo, retardos e qualidade do sono.**

Estudo avaliou a eficácia e segurança dos efeitos da **utilização de extratos de *Crocus sativus*** no tratamento em casos psicopatológicos de depressão leve e moderada⁴.

A escala de Hamiton ou inventário de Beck foi aplicada em adultos com o diagnóstico psicopatológico de depressão leve ou moderada, realizados a partir da utilização da dosagem de 30mg por dia durante 6 a 12 semanas (a maioria em 6 semanas).

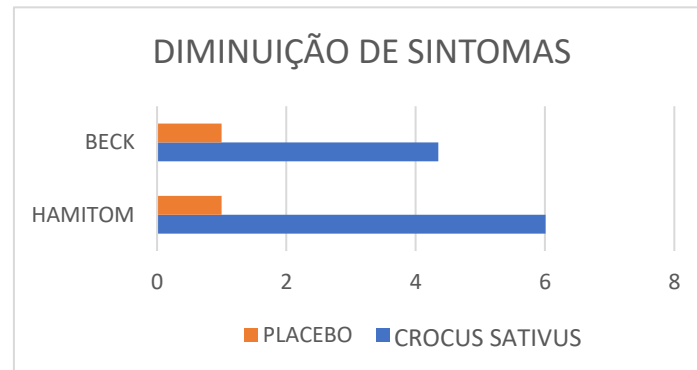
Grupo A

• ***Crocus s.* 30mg**

Grupo B

• **Placebo 30mg**

Resultados⁴:



- Para grupos da escala de Hamiton e Beck, o *Crocus sativus* mostra-se mais eficaz na redução de casos da depressão;
- O exame de efeitos adversos revelou que a terapia com *Crocus sativus* não causou efeitos colaterais em relação a ansiedade, diminuição de apetite, náusea e sudorese em relação ao placebo.

Cápsulas de *Lycium barnarum*¹

Extrato de *Lycium barbarum*.....300mg

Excipiente qsp.....1 dose

Administrar uma dose ao dia.

Cápsulas de *Crocus sativus*⁴

Extrato de *Crocus sativus*.....30 a 80mg

Excipiente qsp.....1 dose

Administrar uma dose ao dia.

Os estudos com a inclusão do **polissacarídeo *Lycium barbarum*** e ***Crocus sativus*** ainda são pioneiros e podem sofrer alterações significativas em sua posologia, porém apresentam excelentes resultados na redução dos efeitos causados pela Depressão Subliminar, leve e média, além de apresentar viabilidade na redução dos medicamentos antidepressivos, o que acarreta menores efeitos colaterais para estes pacientes.



1. Li X, Mo X, Liu T, Shao R, Teopiz K, McIntyre RS, So KF, Lin K. Efficacy of *Lycium barbarum* polysaccharide in adolescents with subthreshold depression: interim analysis of a randomized controlled study. *Neural Regen Res.* 2022 Jul;17(7):1582-1587.
2. Li X, Mo X, Liu T, Shao R, Teopiz K, McIntyre RS, So KF, Lin K. Efficacy of *Lycium barbarum* polysaccharide in adolescents with subthreshold depression: interim analysis of a randomized controlled study. *Neural Regen Res.* 2022 Jul;17(7):1582-1587.
3. Lopresti AL, Drummond PD. Saffron (*Crocus sativus*) for depression: a systematic review of clinical studies and examination of underlying antidepressant mechanisms of action. *Hum Psychopharmacol.* 2014 Nov;29(6):517-27.
4. Dai L, Chen L, Wang W. Safety and Efficacy of Saffron (*Crocus sativus* L.) for Treating Mild to Moderate Depression: A Systematic Review and Meta-analysis. *J Nerv Ment Dis.* 2020 Apr;208(4):269-276.

