

## Dieta mediterránea antioxidantes contra la depresión

FUENTE BBC MUNDO CIENCIALa dieta mediterránea, que ya sabemos ayuda a proteger contra enfermedades cardiovasculares y cáncer, también previene la depresión, afirman científicos españoles. El uso abundante de aceite de oliva podría ser la clave de la protección contra la depresión. Los investigadores descubrieron que la gente que se alimenta con esta dieta -rica en vegetales, frutas, pescado y cereales y baja en carne roja- tiene 30% menos probabilidades de sufrir depresión. Pero es necesario llevar a cabo estudios más amplios para confirmar estos resultados, dice el estudio publicado en *Journal of the American Medical Association (JAMA)* (Revista de la Asociación Médica Estadounidense). Los investigadores no saben cuál es el factor específico que podría conducir a esta protección. Pero estudios previos han revelado que los ácidos grasos monoinsaturados que contiene el aceite de oliva -que se usa de forma abundante en la dieta mediterránea- parecen estar asociados con un menor riesgo de síntomas graves de depresión. Fuerte asociación

En la nueva investigación, llevada a cabo en las universidades de Las Palmas y Navarra, se estudió a 10.094 adultos durante cuatro años. Los participantes llenaron cuestionarios sobre sus hábitos alimenticios y posteriormente se calculó su adherencia al llamado patrón de dieta mediterránea (PDM) durante un período de cuatro años y medio. Los participantes que tenían una fuerte adherencia al PDM tendían a ser hombres, ex fumadores, casados e individuos mayores. 30% es una gran reducción en el riesgo y esto puede ser muy importante considerando la enorme carga de salud que representa la depresión Prof. Miguel Ángel Martínez González Estas personas eran más activas físicamente y mostraban un consumo energético total más alto. Los científicos identificaron 480 nuevos casos de depresión durante el período de seguimiento: 156 de hombres y 324 de mujeres. Descubrieron que los que tenían una mayor adherencia al PDM mostraron 30% menos riesgo de desarrollar depresión. El estudio tomó en cuenta el estado civil, el número de hijos y factores asociados con un estilo de vida sano, y encontraron que el vínculo de dieta-depresión no cambiaba. E incluso considerando las características de personalidad, como la competitividad y la ansiedad de los participantes, el resultado no cambiaba. Más investigaciones

Tal como señala el profesor Miguel Ángel Martínez González, catedrático de Medicina Preventiva y Salud de la Universidad de Navarra, los resultados tendrán que ser confirmados en ensayos más amplios con más participantes. Pero lo que se ha encontrado, dice, "es una fuerte asociación inversa entre la dieta mediterránea y la depresión". "30% es una gran reducción en el riesgo y esto puede ser muy importante considerando la enorme carga de salud que representa la depresión", dice el científico. El investigador cree que el efecto del patrón dietético completo es más importante que el efecto de los componentes individuales de la dieta, y eso es lo que puede estar ofreciendo "un buen grado de protección contra la depresión". La depresión se está convirtiendo en una enorme carga de salud en el mundo. "Los mecanismos específicos por los cuales una mejor adherencia al patrón de la dieta mediterránea podría ayudar a prevenir la ocurrencia de la depresión no se conocen muy bien" afirman los autores. "Los componentes de la dieta pueden mejorar la función de las arterias, combatir la inflamación, reducir el riesgo de enfermedades cardíacas, reparar el daño celular relacionado al oxígeno, y todos estos factores pueden disminuir el riesgo de desarrollar depresión". Los investigadores creen que la clave de la protección contra la depresión quizás está en la combinación de los ácidos grasos omega 3 con ácidos grasos insaturados naturales, más los antioxidantes del aceite de oliva y las nueces, los flavonoides y otras sustancias fitoquímicas de las frutas y vegetales y las grandes cantidades de folatos naturales y vitaminas B, todos contenidos en la dieta mediterránea. Tal como señala la doctora Cecilia D'Felice, psicóloga clínica y experta en depresión, afirma que cada vez hay más evidencia de la importancia de la dieta en el tratamiento de esta enfermedad. "La mayoría de los fármacos antidepresivos funcionan manteniendo más niveles de serotonina disponibles en el cerebro", dice la experta. "Y lo que sabemos es que una dieta rica en aceite de oliva mejorará la producción de serotonina (el neurotransmisor que se cree está encargado de regular el ánimo)". La dieta mediterránea consiste en el consumo moderado de alcohol y productos lácteos, bajo consumo de carne y un alto consumo de legumbres, frutas, nueces, cereales, vegetales y pescado.