

Seguir una dieta saludable reduce el riesgo de sufrir síntomas de depresión

- **Un estudio del Instituto de Investigación del Hospital del Mar, a partir de datos del Registre Gironí del Cor (REGICOR) revela que las personas que siguen dietas saludables tienen menos riesgo de sufrir síntomas de depresión o recibir un diagnóstico de depresión**
- **De hecho, mejorar la adherencia a una dieta saludable, como la dieta mediterránea, reduce un 16% el riesgo de depresión**
- **Las autoras del estudio apuntan que hacer recomendaciones orientadas a mejorar la dieta puede ser un complemento no farmacéutico en el tratamiento de la patología depresiva**

Barcelona, 10 de octubre de 2024. – Comer bien y de forma saludable puede tener un **efecto protector ante la depresión**, según un estudio publicado en la revista *European Journal of Nutrition* que ha liderado el Instituto de Investigación del Hospital del Mar. El trabajo ha hecho seguimiento de personas registradas en el Registre Gironí del Cor (REGICOR) para evaluar el **impacto de cuatro tipos de dietas saludables** sobre el riesgo de sufrir síntomas depresivos o de recibir un diagnóstico de depresión, un trastorno que afecta a una de cada diez personas en Cataluña. El estudio ha contado con la participación de investigadores del CIBER de Fisiopatología de la Obesidad y la Nutrición (CIBEROBN) y del CIBER de Enfermedades Cardiovasculares (CIBERCV) y del Instituto de Salud Global de Barcelona (ISGlobal).

El trabajo ha analizado la **puntuación obtenida** por los participantes en el seguimiento de cuatro tipos de dieta, una de dieta mediterránea, otra para prevenir la hipertensión, una tercera, vegetariana y una última recomendada por la Organización Mundial de la Salud (OMS). Todas coinciden en determinados grupos de alimentos, como fruta, verdura y legumbres y la limitación de la ingesta de carne roja y procesada, pero hay diferencias en relación al peso del pescado, de los lácteos, o del azúcar en sus recomendaciones de ingesta de alimentos.

En el estudio se han tenido en cuenta a más de **3.000 personas**. Se disponía de datos sobre su dieta y se les hizo seguimiento durante seis años. Al final del periodo, se les sometió a un cuestionario para determinar si presentaban síntomas de depresión. Un 6% (184) tenían y menos del 2% sufrían depresión severa.

Protección de la dieta

Los datos del estudio demuestran que una mejor adherencia a cualquiera de las dietas analizadas es un factor protector ante la depresión. **"Cuanto mejor es la dieta, menos riesgo de desarrollar depresión se detecta"**, apunta Camille Lassale, investigadora del Instituto de Investigación del Hospital del Mar. En este sentido, la dieta mediterránea es la que obtiene mejores registros. Así, **incrementar la adherencia a la dieta mediterránea reduce en un 16% el riesgo de sufrir síntomas de depresión**. Es el equivalente de pasar de no cumplir una de las recomendaciones de la dieta a incorporarla. Un factor totalmente independiente de otros como el estilo de vida, el peso corporal, la salud o el nivel sociodemográfico de los participantes.

A la vez, un segundo análisis de los datos con cerca de 5.000 personas, esta vez teniendo en cuenta los datos del Programa de analítica de datos para la investigación y la innovación en salud (PADRIS) de la Agència de Qualitat i Avaluació Sanitàries de Catalunya (AQuAS), permitió asociar directamente dieta y diagnóstico de depresión, identificando un 5,45% de nuevos casos en un seguimiento de 12 años. En esta ocasión, el riesgo era un 19% más bajo si se tenía en cuenta la dieta saludable propuesta por la OMS.

"La depresión tiene muchos factores de riesgo, algunos no modificables, pero hay factores, como es el caso de la dieta u otros, que sí que se pueden modificar y se puede plantear algún tipo de intervención. Modificar la dieta no acabará con la depresión, pero puede tener un papel importante y ser un factor de intervención, de forma conjunta con otros", apunta Gabriela Lugon, también investigadora del Hospital del Mar y médica residente de la Unidad Docente de Medicina Preventiva y Salud Pública del Hospital del Mar, la Universitat Pompeu Fabra y la Agencia de Salud Pública de Barcelona. Las autoras del trabajo piden a los profesionales de la salud mental que tengan en cuenta este factor a la hora de abordar la situación de las personas con un diagnóstico de depresión. **"Los profesionales de la salud deberían tener en cuenta que la actividad física y la dieta no solo ayudan a la salud física, sino que también tienen un impacto en la salud mental",** explica Camille Lassale.

Ante este hecho, el Dr. Víctor Pérez, jefe del Servicio de Psiquiatría del Hospital del Mar, y que no ha participado en el trabajo, apunta que **"cada vez tenemos más información sobre la interacción entre la dieta y la alimentación y los trastornos mentales. Por este motivo, es de especial interés llevar a cabo estudios como estos".**

En este sentido, apuntan a la necesidad de políticas públicas que faciliten el acceso a una alimentación saludable y equilibrada al conjunto de la población. Pero, a la vez, piden que no se atribuya el hecho de sufrir un trastorno mental al comportamiento del paciente para evitar estigmatizarlo.

Artículo de referencia

Lugon, G., Hernández, Á., Jacka, F.N. *et al.* Association between different diet quality scores and depression risk: the REGICOR population-based cohort study. *Eur J Nutr* (2024). <https://doi.org/10.1007/s00394-024-03466-z>

Más información

Servicio de Comunicación Hospital del Mar Research Institute/Hospital del Mar: Marta Calsina 93 3160680 mcalsina@researchmar.net, David Collantes 600402785 dcollantes@hospitaldelmar.cat