

## Seguir una dieta saludable redueix el risc de patir símptomes de depressió

- **Un estudi de l'Institut de Recerca de l'Hospital del Mar, a partir de dades del Registre Gironí del Cor (REGICOR) revela que les persones que segueixen dietes saludables tenen menys risc de patir símptomes de depressió o rebre un diagnòstic de depressió**
- **De fet, millorar l'adherència a una dieta saludable, com la dieta mediterrània, redueix un 16% el risc de depressió**
- **Les autores de l'estudi apunten que fer recomanacions orientades a millorar la dieta pot ser un complement no farmacèutic en el tractament de la patologia depressiva**

**Barcelona, 10 d'octubre de 2024.** – Menjar bé i de forma saludable pot tenir un **efecte protector davant la depressió**, segons un estudi publicat a la revista *European Journal of Nutrition* que ha liderat l'Institut de Recerca de l'Hospital del Mar. El treball ha fet seguiment de persones registrades al Registre Gironí del Cor (REGICOR) per avaluar l'**impacte de quatre tipus de dietes saludables** sobre el risc de patir símptomes depressius o de rebre un diagnòstic de depressió, un trastorn que afecta a una de cada deu persones a Catalunya. L'estudi ha comptat amb la participació d'investigadors del CIBER de Fisiopatologia de l'Obesitat i la Nutrició (CIBEROBN) i del CIBER de Malalties Cardiovasculars (CIBERCV) i de l'Institut de Salut Global de Barcelona (ISGlobal).

El treball ha analitzat la **puntuació obtinguda** pels participants en el seguiment de quatre tipus de dieta, una de dieta mediterrània, una altra per prevenir la hipertensió, una tercera, vegetariana i una última recomanada per l'Organització Mundial de la Salut (OMS). Totes coincideixen en determinats grups d'aliments, com ara fruita, verdura i llegums i la limitació de la ingesta de carn vermella i processada, però hi ha diferències en relació amb el pes del peix, dels lactis, o del sucre en les seves recomanacions d'ingesta d'aliments.

A l'estudi s'han tingut en compte a més de **3.000 persones**. Es disposava de dades sobre la seva dieta i se'ls va fer seguiment durant sis anys. Al final del període, se'ls va sotmetre a un qüestionari per determinar si presentaven símptomes de depressió. Un 6% (184) en tenien i menys del 2% patien depressió severa.

### Protecció de la dieta

Les dades de l'estudi demostren que una millor adherència a qualsevol de les dietes analitzades és un factor protector davant la depressió. **"Com millor és la dieta, menys risc de desenvolupar depressió es detecta"**, apunta Camille Lassale, investigadora de l'Institut de Recerca de l'Hospital del Mar. En aquest sentit, la dieta mediterrània és la que obté millors registres. Així, **incrementar l'adherència a la dieta mediterrània redueix en un 16% el risc de patir símptomes de depressió**. És l'equivalent de passar de no complir una de les recomanacions de la dieta a incorporar-la. Un factor totalment independent d'altres com l'estil de vida, el pes corporal, la salut o el nivell sociodemogràfic dels participants.

A la vegada, una segona anàlisi de les dades amb prop de 5.000 persones, aquesta vegada tenint en compte les dades del Programa d'anàlisi de dades per a la recerca i la innovació en salut (PADRIS) de l'Agència de Qualitat i Avaluació Sanitàries de Catalunya (AQuAS), va permetre associar directament dieta i diagnòstic de depressió, identificant un 5,45% de nous casos en un seguiment de dotze anys. En aquesta ocasió, el risc era un 19% més baix si es tenia en compte la dieta saludable proposada per l'OMS.

**"La depressió té molts factors de risc, alguns no modificables, però hi ha factors, com és el cas de la dieta o altres, que sí que es poden modificar i es pot plantejar algun tipus d'intervenció. Modificar la dieta no acabarà amb la depressió, però pot tenir un paper important i ser un factor d'intervenció, de forma conjunta amb altres"** apunta Gabriela Lugon, també investigadora de l'Hospital del Mar i metge resident de la Unitat Docent de Medicina Preventiva i Salut Pública de l'Hospital del Mar, la Universitat Pompeu Fabra i l'Agència de Salut Pública de Barcelona. Les autores del treball demanen als professionals de la salut mental que tinguin en compte aquest factor a l'hora d'abordar la situació de les persones amb un diagnòstic de depressió. **"Els professionals de la salut haurien de tenir en compte que l'activitat física i la dieta no només ajuden a la salut física, sinó que també tenen un impacte a la salut mental"**, explica Camille Lassale.

Davant aquest fet, el Dr. Víctor Pérez, cap del Servei de Psiquiatria de l'Hospital del Mar, i que no ha participat en el treball, apunta que **"cada vegada tenim més informació sobre la interacció entre la dieta i l'alimentació i els trastorns mentals. Per aquest motiu, és d'especial interès portar a terme estudis com aquest"**.

En aquest sentit, les autores apunten a la necessitat de polítiques públiques que facilitin l'accés a una alimentació saludable i equilibrada al conjunt de la població. Però, a la vegada, demanen que no s'atribueixi el fet de patir un trastorn mental al comportament del pacient per evitar estigmatitzar-lo.

#### **Article de referència**

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>

#### **Més informació**

Servei de Comunicació Hospital del Mar Research Institute/Hospital del Mar: Marta Calsina 93 3160680 [mcalsina@researchmar.net](mailto:mcalsina@researchmar.net), David Collantes 600402785 [dcollantes@hospitaldelmar.cat](mailto:dcollantes@hospitaldelmar.cat)