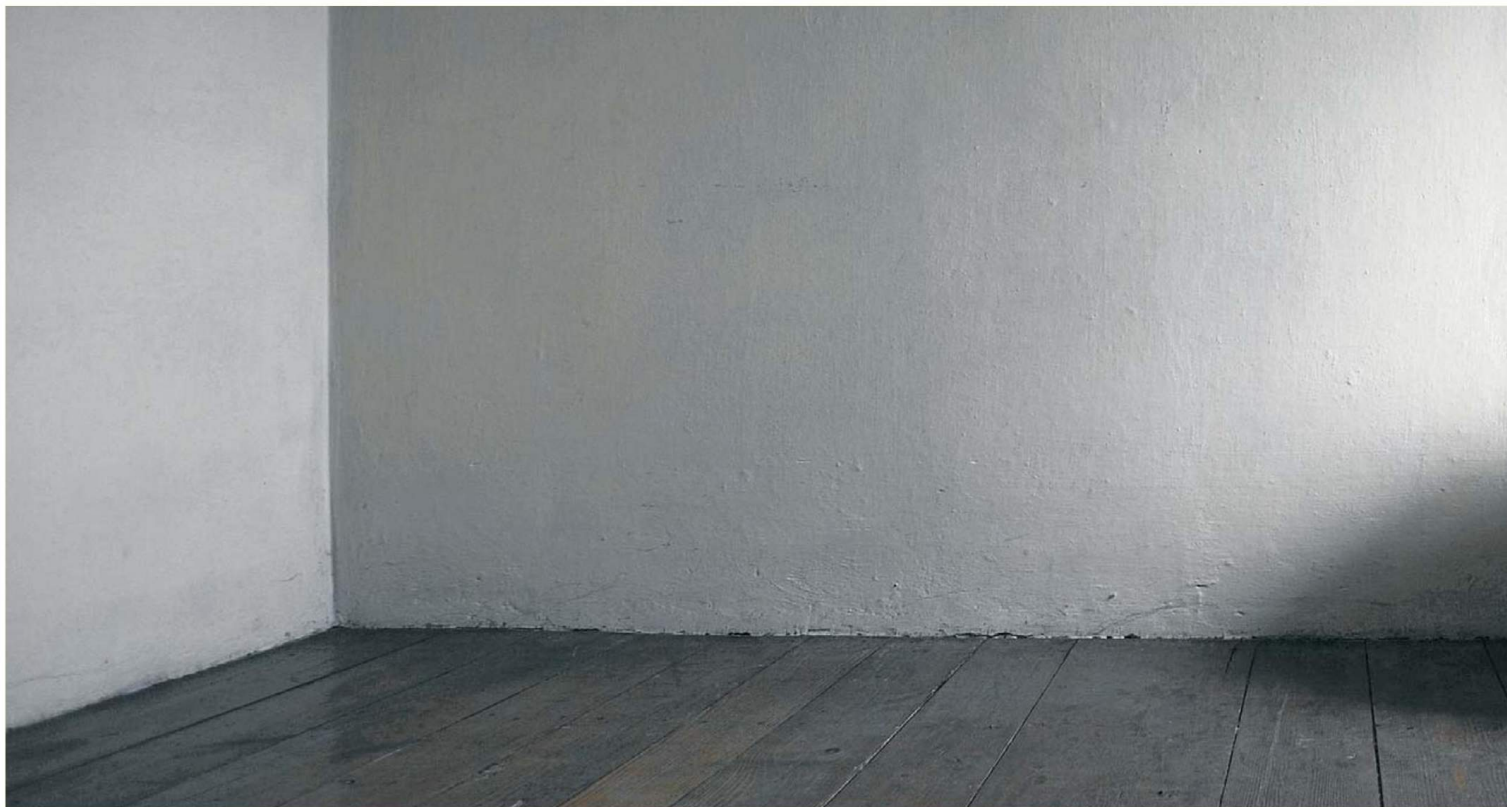




▶ 30 Novembre, 2014

CIÈNCIA



LA DEPRESSIÓ DEMANA A CRITS NOUS ENFOCAMENTS

TEXT__ MÒNICA L. FERRADO

Malgrat que la depressió és una de les malalties més esteses al món, amb 350 milions d'afectats, els avenços són lents. Els psicobiòtics, la genètica i la nutrició aporten nous enfocaments

LA DEPRESSIÓ és una de les causes de baixa més freqüents i és el motiu de dues tercers parts dels suïcidis que es cometen, però els avenços en el seu tractament són molt modestos. Tot i que cada cop se'n saben més coses, encara es desconeixen molts dels mecanismes moleculars que hi ha al darrere. De fet, els fàrmacs que s'utilitzen són millorats però deriven de molècules que es van descobrir fa 50 anys.

Una de les últimes troballes que ha generat més expectatives és la descoberta de l'íntima connexió que existeix entre els microbis de l'intestí i el nostre cervell. En concret, els científics han descobert que alguns dels bacteris que viuen als budells són capaços d'interferir en la producció d'un neurotransmissor clau, la serotonina. La seva mancança resulta clau per a la depressió. Els que han dipositat més esperances en aquesta troballa hi veuen

una porta oberta a un nou tipus de tractament amb el que han batejat com a *psicobiòtics*, tot i que encara no s'han fet assajos amb humans que en mostrin l'eficàcia. Mentre que alguns especialistes no s'ho acaben de creure, n'hi ha que hi veuen la connexió, tot i que no quedi clar fins a quin punt els microbis contribueixen a la malaltia o la determinen. "Queda clar que en un futur la immunologia i la endocrinologia formaran part del diagnòstic de la depressió", diu Antoni Bulbena, director de docència i recerca de l'Institut de Neuropsiquiatria del Parc de Salut Mar i director del departament de psiquiatria de la Universitat Autònoma de Barcelona.

En un futur, quan es coneguin els mecanismes moleculars de la malaltia, de tipus de depressions n'hi haurà moltes i, igual que es parla del tractament personalitzat del càncer,

Bulbena espera que també es podrà aplicar el tractament personalitzat de la depressió. "El primer canvi que hi haurà en l'abordatge de la depressió serà que el diagnòstic no serà tan sols descriptiu d'uns símptomes mentals, sinó que també es farà un diagnòstic físic", afirma Bulbena. De fet, encara que de manera incipient, alguns psiquiatres ja comencen a aplicar nous enfocaments que permeten complementar els tractaments convencionals.

Per exemple, una de les proves que Bulbena ja aplica és la de la dieta restrictiva en triptòfan, un aminoàcid que es troba als ous, a la xocolata, als cereals i als fruits secs. "Entre el 20% i el 40% dels depressius -depèn del tipus- es descompensen quan fas la prova", explica Bulbena. També s'ha relacionat amb deficiències en certs minerals i vitamines. "Cada cop hi ha més evidències de la dimensió



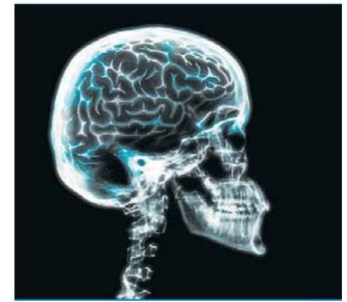
▶ 30 Novembre, 2014

Els avenços en el tractament de la depressió són molt modestos. No es coneix bé l'impacte de la teràpia cognitiva, que no sempre s'aplica. Encara depèn de fàrmacs millorats però derivats de molècules que es van descobrir fa 50 anys.



La depressió encara pateix l'estigma, la falta de recursos i de reconeixement

L'INFRADIAGNÒSTIC ÉS UN DELS PRINCIPALS PROBLEMES DE LA DEPRESSIÓ. L'estigma encara acompanya una malaltia sovint inclosa. Es tracta d'una malaltia que provoca molt patiment, per al malalt i per als familiars, i moltes baixes. Suposa el 10% de les pèrdues anuals per baixa laboral. L'assistència sanitària tampoc és ni de bon tros com caldria. La meitat de la població mundial viu en països on només hi ha dos psiquiatres per cada 100.000 habitants. A Espanya la proporció és de menys de 9 per cada 100.000 persones, i a Suïssa, de 40 per cada 100.000. La depressió clínica és un trastorn en què els sentiments de tristesa, pèrdua, ira i frustració interfereixen en la vida diària. Depèn de cada cas, però l'acompanyen trastorns físics gastrointestinals, insomni, cansament, apatia i pensaments negatius, fins i tot de suïcidi.



psicofarmacològica de l'alimentació, per això l'estudi dels perfils alimentaris en relació als trastorns mentals és una altra àrea de creixement", explica Bulbena. De fet, "amb tot plegat els bacteris hi tenen una influència clara", afegeix l'especialista.

MICROBIS I DEPRESSIÓ

Davant la possibilitat de nous diagnòstics, és molt probable que hi hagi un determinat perfil de pacient que es podrà beneficiar dels psicobiòtics. El terme surt d'un laboratori de la Universitat de Cork, al sud de la República d'Irlanda. En els seus estudis amb rates i ratolins han vist que en els animals joves que no tenen microbis intestinals el sistema serotoninèrgic no es desenvolupa correctament. Tot aquest sistema és el que regula la producció de la serotonina, el neurotransmissor vincu-

lat amb els trastorns emocionals de la depressió. En els seus treballs van veure com en introduir un tipus de bacteri, el *Bifidobacterium infantis*, el sistema serotoninèrgic es desenvolupava amb normalitat. També van introduir-ne un altre, el *Lactobacillus rhamnosus*, amb el qual van aconseguir reduir l'angoixa.

Els científics van observar que aquests bacteris secreten grans quantitats de GABA, un aminoàcid que actua sobre el cervell. Els investigadors també han identificat altres bacteris que produeixen serotonina, com la *Candida*, els *Streptococcus*, l'*Escherichia* i els *Enterococcus*. Els resultats obtinguts en animals, però, no es poden extrapolar directament a humans. Entre altres coses, perquè els rosegadors no tenen una regió del cervell bàsica per al control cognitiu en humans, el còrtex prefrontal dorsolateral. Els mateixos

investigadors ja han anunciat que iniciaran ben aviat experiments amb humans. Esperen tenir resultats en els pròxims dos anys. Si funciona, el camí fins al mercat serà més curt que altres medicaments, ja que la regulació és molt més senzilla.

GENÈTICA I DEPRESSIÓ

Tot i que hi ha estudis que han demostrat que existeix algun tipus de component hereditari en la depressió, el cert és que els esforços per trobar el mapa genètic de la malaltia no obtenen resultats. Probablement perquè de depressió no n'hi ha només una. L'estudi més ambiciós, amb 16.000 pacients, ha permès trobar tan sols una associació genètica, i no confirmada. Segons Jonathan Flint, psiquiatre de la Universitat d'Oxford que participa en un especial sobre depressió de *Nature*, el

que es fa ara és com si es busquessin els factors genètics relacionats amb la febre. En el mateix sac s'hi posarien "malalties autoimmunes, infeccions, càncers i altres condicions", afirma Flint.

FALTA DE RECURSOS

Nature també apunta al fet que els recursos que s'hi dediquen no són equivalents a l'impacte que la malaltia té sobre la població. Segons un especial sobre depressió publicat recentment a *Nature*, el 2013 la Unió Europea va dedicar 54,3 milions d'euros a la recerca en malalties mentals, 8 milions a la depressió. Una quantitat minsa al costat dels recursos dedicats a la recerca en càncer, que va obtenir 205 milions d'euros. La revista també apunta al fet que cal millorar en l'estudi de l'impacte de la teràpia cognitiva. ■