

Comer peor nos deprime

- Una dieta rica en fruta, verdura y pescado reduce un cuarto el riesgo de depresión

02/11/2009 MARÍA VALERIO. El mundo.es

MADRID.- Cuando el río suena... Así podría titularse la nueva hornada de investigaciones que demuestran que la dieta también puede influir de alguna manera en nuestra salud mental. Si hace menos de un mes un trabajo español mostraba que la dieta mediterránea podía mantener la depresión a raya; ahora, una nueva investigación británica lo corrobora por la vía inversa: las personas que comen más alimentos procesados y menos frutas y verduras tienen mayor riesgo de sufrir este trastorno psicológico.

Puede ser **la mezcla de antioxidantes, folatos, vitaminas y otros nutrientes** que aporta la cocina tradicional o bien los peligros asociados a las grasas y alimentos procesados. El caso es que, aunque las razones no están muy claras hoy por hoy, cada vez son más las evidencias que apuntan que la alimentación puede influir en ciertas enfermedades mentales.

Los últimos datos se han dado a conocer en las páginas de la revista 'British Journal of Psychiatry' y demuestran que **las personas que comen peor tienen hasta un 58% mayor riesgo de sufrir una depresión**. Por su parte, los 'apóstoles' de la dieta mediterránea mantienen un 26% menos de probabilidades de sufrir este diagnóstico.

Sus datos proceden del estudio durante cinco años de más de 3.500 funcionarios británicos con edades comprendidas entre los 35 y los 55 años. Los investigadores, dirigidos por Archana Singh-Manoux, les sometieron a cuidadosos análisis para valorar su estado de salud y les preguntaron rutinariamente con cuánta frecuencia incluían en su dieta un total de 127 alimentos diferentes.

Así, quienes tomaban **más fritos, dulces, carnes** y otros productos ricos en grasas y calorías mostraban un perfil de mayor riesgo a la hora de valorar la incidencia de depresión. Por el contrario, las frutas, verduras, hortalizas y pescado ofrecieron un papel protector, tal y como ya había señalado recientemente [un estudio 'made in Spain'](#).

Hasta ahora, como reconoce el principal autor, se habían observado los efectos de diferentes alimentos o nutrientes por separado, pero éstas son de las pocas experiencias que han valorado el papel de la dieta desde un punto de vista global en la depresión. Es posible, sugieren en sus conclusiones, que el efecto tenga que ver con la sinergia que aportan todos los nutrientes mediterráneos al comerlos combinados.

O bien a que las dietas ricas en calorías tienen un efecto inflamatorio que, además de influir en la salud cardiovascular, repercute en ciertos circuitos neuronales. Pero sean cuales sean los mecanismos precisos, los investigadores subrayan los beneficios que una política de salud pública encaminada a mejorar la dieta de la población puede tener a este nivel. "La alimentación debe considerarse una potencial diana en la prevención de los trastornos depresivos", concluyen.

