

Obesidad y depresión, la pescadilla que se muerde la cola

- Una revisión demuestra que existe una relación bidireccional entre ambos trastornos

Actualizado martes 02/03/2010. CRISTINA G. LUCIO. El mundo.es

MADRID.- A veces, la obesidad y la depresión están unidas por un estrecho lazo. Acaba de confirmarlo una revisión de estudios, cuyos resultados demuestran la existencia de una relación bidireccional entre ambos trastornos.

"Las personas con sobrepeso tienen un 55% más de riesgo de desarrollar una depresión mientras que las que sufren este trastorno mental tienen **un 58% más de posibilidades de convertirse en obesas**", comentan los autores de este trabajo en las páginas de la revista ['Archives of General Psychiatry'](#).

Estos investigadores, miembros de distintos centros de estudios holandeses, revisaron la literatura médica en busca de trabajos que hubieran evaluado a fondo la asociación entre obesidad y depresión. Tras realizar varios filtros, se quedaron finalmente con **15 estudios**, que analizaron de forma pormenorizada.

Sus conclusiones pusieron de manifiesto "**una relación recíproca** entre ambos trastornos tanto en hombres como en mujeres".

Adiós al tópico del 'gordito feliz'

En su análisis, los investigadores comprobaron que "la asociación entre depresión y obesidad era más fuerte que la que se producía entre depresión y sobrepeso", lo que, según sus palabras, sugiere que **la cantidad de kilos de más influye de forma clara** en las posibilidades de enfermar.

Aunque no han podido establecer las causas de esta relación recíproca, estos autores barajan varias hipótesis. Según explican, la depresión podría provocar un aumento de peso debido a la aparición de distintas alteraciones neuroendocrinas. Además, también podrían influir **el consumo de determinados antidepressivos** o el hecho de que las personas con este trastorno son más proclives a llevar hábitos de vida poco saludables.

Por su parte, los procesos inflamatorios o la resistencia a la insulina asociada a la obesidad también podrían tener un papel importante a la hora de desencadenar una depresión. Del mismo modo, también influiría de forma importante la presión psicológica que ejercen los **modelos de belleza actuales** sobre muchas personas con sobrepeso.

"Son necesarios más estudios epidemiológicos para analizar estos mecanismos", reclaman los investigadores en su trabajo.

En sus conclusiones, subrayan que estos hallazgos podrían tener **importantes implicaciones para la práctica clínica**. "Estar alerta podría conducir a una [mejor] prevención, detección temprana y tratamiento para las personas en riesgo, lo que, en última instancia, ayudaría a reducir la extensión de ambos trastornos", concluyen.