

Confirman el vínculo entre comida rápida y depresión

Agencias. 28 de marzo de 2012. <http://www.abc.es>

Los consumidores de comida rápida presentan un incremento del riesgo de desarrollar depresión del 51%.

El consumo de bollería industrial (magdalenas, cruasanes, rosquillas y similares) y comida rápida (hamburguesas, salchichas y pizza) se asocia con el diagnóstico médico de [depresión](#), según una reciente investigación liderada por científicos de la Universidad de Las Palmas de Gran Canaria y la Universidad de Navarra.

Los resultados, publicados en la revista [Public Health Nutrition](#), revelan que los consumidores de comida rápida presentan, respecto a aquellos con un consumo mínimo o nulo, un incremento del riesgo de desarrollar depresión del 51%.

Además, se observa una relación dosis-respuesta, es decir, «cuanta más comida rápida se consume, mayor es el riesgo de depresión», explica a SINC Almudena Sánchez-Villegas, primera autora del estudio.

El trabajo expone que los participantes con mayor ingesta de comida rápida y bollería industrial son más propensos a estar solteros, ser menos activos y tener un patrón dietético peor, con un consumo menor de fruta, frutos secos, pescado, verduras y aceite de oliva. Fumar y trabajar más de 45 horas semanales son otras de las características prevalentes en este grupo.

Un estudio a largo plazo

Con respecto al consumo de bollería, los datos son igualmente concluyentes. «**Incluso pequeños consumos se asocian con un riesgo significativamente mayor de desarrollar depresión**», apunta la investigadora de la universidad canaria.

La muestra del estudio, perteneciente al proyecto Seguimiento Universidad de Navarra (SUN), contaba con 8.964 participantes que nunca habían sido diagnosticados de depresión ni habían referido consumo de antidepresivos. Fueron evaluados durante una media de seis años, periodo en el cual 493 fueron diagnosticados de depresión o comenzaron a tomar antidepresivos.

Estos nuevos datos corroboran los resultados que el proyecto SUN arrojó en 2011, publicados en [PLoS One](#). En aquella ocasión, analizaron a 12.059 personas durante más de seis años y aparecieron 657 casos nuevos de depresión. Se detectó un incremento del riesgo asociado a la comida basura del 42%, menor que en el trabajo actual. «Aunque son necesarios más estudios, debería controlarse el consumo de este tipo de alimentos

debido a su implicación en la salud tanto física (obesidad, enfermedad cardiovascular) como mental», concluye Sánchez-Villegas.

Los beneficios de la dieta en la salud mental

La depresión afecta a 121 millones de personas en el mundo, lo que la convierte en una de las principales causas globales de discapacidad ajustada por años de vida y la principal causa en países con ingresos altos y medios.

Sin embargo, poco se conoce sobre el papel de la dieta en el desarrollo de los trastornos depresivos. Anteriores estudios sugieren un papel preventivo de ciertos nutrientes, como las vitaminas del grupo B, los ácidos grasos omega-3 y el aceite de oliva. Asimismo, un patrón dietético saludable, como la dieta mediterránea, se ha relacionado con un menor riesgo de depresión.