

# Lo que debemos comer (y lo que no) para prevenir la depresión

---

Publicado el: 22-02-2022

Se habla de que las enfermedades mentales están alcanzando cotas de pandemia, agravados por los últimos dos años de lucha contra el coronavirus. Sobre todo la depresión, que a estas alturas es uno de los problemas mentales más habituales en todo el mundo. ¿Qué papel juega nuestra alimentación en su prevención? Veámoslo.

Es de sobra conocido que una mala alimentación es un factor de riesgo fundamental para las denominadas enfermedades no transmisibles. Estas son responsables de 7 de cada 10 muertes en el mundo. De ellas, las **enfermedades cardiovasculares** y el **cáncer** son las principales.

Pero la cosa no queda ahí. Los nutrientes participan en todas las funciones biológicas y, como tal, intervienen en el funcionamiento del sistema inmune, el sistema nervioso, la producción de energía y un largo etcétera.

Por eso, aunque a priori nos pueda sorprender, **la alimentación también afecta a nuestra salud mental**. Ya en 2014 había indicios de que una dieta saludable estaba asociada a un menor riesgo de depresión. En 2018 nuevos estudios confirmaron esta relación. En aquella ocasión se basaba en el seguimiento de los pacientes durante varios meses o incluso años.

No solo esto, sino que **la mejora de la dieta reduce los síntomas depresivos**, según un conjunto de ensayos clínicos con una cantidad más que notable de participantes. Es interesante que los resultados parecen ser mejores en mujeres.

Entre las dietas saludables que han demostrado una asociación con la depresión está la **dieta mediterránea**. La adherencia a esta dieta parece conferir cierta protección frente a la depresión, de acuerdo con una revisión de 2019. En ese momento, los resultados parecían depender del tipo de estudio.

Desde entonces, varias investigaciones han confirmado la relación positiva de la dieta mediterránea con menor riesgo de depresión. Una de ellas llevada a cabo por la [Universidad de Navarra](#) en 2019. Y otra, más reducida, en Holanda en 2020.

## Fruta, frutos secos y pescado como "antidepresivos"

La dieta mediterránea se basa en fruta, verdura y hortalizas, aceite de oliva, legumbres, frutos secos al natural, pescado/marisco y carne blanca. El estudio de estos grupos de alimentos indica que el consumo de algunos de ellos se asocia con menor riesgo de depresión (fruta, frutos secos, verduras, hortalizas y cereales integrales, y también pescado).

Por el contrario, **los alimentos ultraprocesados se relacionan con incremento del riesgo de síntomas depresivos**, según un estudio en Francia. Otro trabajo en Brasil los asocia con un aumento del estrés.

Según la clasificación NOVA, los ultraprocesados son alimentos elaborados mediante el uso de varios procesos industriales, que suelen llevar, habitualmente, **combinaciones de azúcar, aceites/grasas o sal añadidos**. Además, contienen aditivos para prolongar su duración o hacerlos más apetecibles. Algunos ejemplos son bebidas refrescantes o con zumo, snacks, margarina, cereales de desayuno, bollería industrial, platos preparados, galletas o barritas energéticas.

Está demostrado que las dietas ricas en frituras, carne procesada, lácteos altos en grasa, cereales refinados y postres dulces se relacionan con el aumento de los síntomas depresivos. Y algo similar ocurre con la comida rápida y la bollería industrial.

## Ácidos grasos omega 3, EPA y DHA

En cuanto a los nutrientes, los que han sido más ampliamente estudiados son los ácidos grasos omega 3, EPA y DHA. Estos los obtenemos principalmente de **pescados y mariscos**, con mayor concentración en el pescado graso.

Se ha visto que los niveles de ambos están disminuidos en pacientes con depresión. Además, el tratamiento con omega 3 de pacientes mejora los síntomas propios de la depresión, incluyendo el insomnio, la ansiedad, los sentimientos de culpabilidad o las ideas suicidas.

Otro nutriente relacionado con depresión es el zinc, presente principalmente en **legumbres, frutos secos, cereales integrales y carne**. Se ha comprobado que los pacientes con depresión tienen niveles menores de este mineral en sangre. Además, se ha descrito una asociación entre el grado de deficiencia de zinc y la gravedad de la depresión.

Algunas vitaminas se relacionan asimismo con depresión, especialmente por su déficit. Estas son las vitaminas **B3, B6, B8, C y el ácido fólico**. La vitamina C la podemos encontrar en fruta y verdura frescas; mientras que el ácido fólico en verduras y también en legumbres, cereales integrales, frutos secos y huevos.

En cuanto a las vitaminas B3, B6 y B8 podemos obtenerlas de huevos, carne, pescado y cereales integrales.

## Dieta sana para un cerebro sano

Tenemos muchas razones para convertir la alimentación saludable en una de nuestras prioridades. Un menor riesgo de mortalidad, de diabetes o de padecer algunos tipos de cáncer son las más conocidas.

Pero conviene tener también presente su efecto protector frente a la depresión. Algo especialmente importante si tenemos en cuenta que la OMS calcula que afecta a 264 millones de personas en el mundo y que en 2020 se diagnosticaron cerca de 2 millones de casos de depresión en España, con el doble de incidencia en mujeres.