

## **mediQuo explica la relación entre depresión y alimentación**

**La depresión afecta a una de cada 5 mujeres y a uno de cada 10 hombres, de manera que se calcula que sólo en España hay entre 1,2 y 1,5 millones de personas con depresión. Según los especialistas de mediQuo, el chat médico 24/7 donde consultar directamente con médicos y especialistas de la salud, el consumo de ácidos grasos trans de la comida "basura" o bollería industrial, de grasas saturadas y de carnes rojas y procesadas es un factor de riesgo para desarrollar una depresión**

En los últimos años proliferan los estudios para conocer cómo la dieta influye en determinadas enfermedades y entra las más estudiadas se encuentran aquellas relacionadas con la salud mental, como la depresión.

Según la Sociedad Española de Psiquiatría, entre el 10 y el 15% de la población tendrá alguna vez un cuadro depresivo en su vida. La depresión afecta a una de cada 5 mujeres y a uno de cada 10 hombres, de manera que se calcula que sólo en España hay entre 1,2 y 1,5 millones de personas con depresión.

Se trata de una enfermedad con muchas incógnitas en cuanto a sus causas. De hecho, se cree que la causa no se encuentra en un único factor, sino en la combinación de varios factores de riesgo. Entre ellos se encuentran la dieta, el sueño o el ejercicio. Los especialistas de mediQuo, el chat médico 24/7 donde consultar directamente con médicos y especialistas de la salud, explican de qué manera puede afectar la alimentación al desarrollo de la depresión.

"La respuesta a cómo la dieta puede influir en nuestro estado de ánimo hasta el extremo de ser un motivo para desarrollar depresión o ansiedad, la encontramos en lo que se conoce como sistema nervioso entérico (SNE)", afirman los especialistas de mediQuo. El SNE es la parte del sistema nervioso que se encarga de regular el aparato digestivo y se encuentra en las capas que revisten los órganos digestivos. De ahí la estrecha relación del estado de ánimo con enfermedades como el síndrome de colon irritable o con síntomas como la diarrea, el estreñimiento o la acumulación de gases.

Entonces, "¿puede una dieta curar la depresión u otras enfermedades del estado de ánimo?" La respuesta de los especialistas de mediQuo es NO. No hay evidencias de que una dieta determinada pueda curar la depresión, aunque hay que tener en cuenta que una dieta poco adecuada (igual que una vida sedentaria o un mal hábito de sueño) puede suponer un factor de riesgo para desarrollarla.

Así, el consumo de ácidos grasos trans (comida "basura" o bollería industrial), el bajo consumo de Omega3, mantener un patrón de dieta occidental con alto consumo de grasas saturadas y de carnes rojas y procesadas pueden ser factores predisponentes para sufrir una depresión.

"¿Cuál sería la dieta adecuada para prevenir la depresión y otras alteraciones de los estados de ánimo?" Los especialistas de mediQuo recomiendan:

Seguir patrones de dietas tradicionales, como la dieta mediterránea.

Usar aceite de oliva para cocinar y aderezar las ensaladas.

Reducir el consumo de carne, recomendando carne blanca en lugar de carne roja o procesada.

Preparar salsa casera de tomate, ajo, cebolla y especias con aceite de oliva para aderezar las verduras, pasta, arroz y otros platos.

Evitar el consumo de mantequilla, crema, comida rápida, dulces, pasteles y bebidas endulzadas con azúcar.

El consumo moderado de vino tinto (dos copas al día para los hombres y una copa diaria para las mujeres).

Aumentar el consumo de frutas, verduras, legumbres, cereales enteros, frutos secos y semillas.

Tomar alimentos ricos en ácidos grasos poliinsaturados con Omega3. Estos ácidos grasos se encuentran sobre todo en: pescados azules, mariscos, frutos secos como las almendras y las nueces, el tofu y algunos aceites vegetales.

Evitar procesados y comida rápida, así como exceso de azúcares simples.

En resumen, se puede decir que no hay ninguna dieta que cure las patologías relacionadas con la salud mental como la depresión o la ansiedad. Pero una dieta sana, variada, basada en productos frescos y de temporada, acompañada de actividad física y un correcto patrón de sueño (en definitiva, mantener unos hábitos de vida saludables) es beneficioso para poder evitar estos trastornos.

#### **Datos de contacto:**

Redacción

Nota de prensa publicada en: [Madrid](#)

Categorías: [Nutrición](#) [Gastronomía](#) [Sociedad](#)

---

**NotasdePrensa**

<https://www.notasdeprensa.es>