

## CÓMO ALIMENTAR LA FELICIDAD

- ***Científicos de la Sociedad Española para el Estudio de la Obesidad (SEEDO) aportan nuevas pistas sobre cómo prevenir la depresión a través de la alimentación.***
- ***Confirmada la relación directa y bidireccional entre exceso de peso y cuadros depresivos, la SEEDO insiste en el papel clave de la nutrición en la prevención primaria de la depresión y aboga por el patrón de dieta mediterránea como el más recomendable.***
- ***La SEEDO avala además investigaciones previas sobre la existencia de un componente genético común a los trastornos del estado de ánimo y a la obesidad.***

**Madrid, 24 de septiembre de 2013.-** Convertida en una auténtica epidemia en la sociedad actual, la obesidad mantiene además una peligrosa relación con la depresión, ya que está demostrado que el exceso de peso se asocia con un mayor riesgo de sufrir cuadros depresivos y, a su vez, éstos se relacionan con una mayor probabilidad de desarrollar obesidad. Por ello, la Sociedad Española para el Estudio de la Obesidad (SEEDO) destaca el papel clave que juega la nutrición en la prevención primaria de la depresión y aboga por el patrón de dieta mediterránea como el más recomendable.

“La dieta mediterránea podría tener un papel preponderante en la prevención de la depresión y abre una vía importante al conocimiento, con el objetivo de anticiparse a este grave problema de salud pública”, asegura Miguel Ángel Martínez-González, miembro de la SEEDO que acaba de publicar un artículo en la revista médica *BMC Medicine* bajo el título “*Dieta, ¿una nueva forma de prevenir la depresión?*”.

### **Dieta mediterránea, dieta ‘feliz’**

Precisamente un estudio reciente dirigido por el Dr. Martínez-González ha revelado que la dieta mediterránea no sólo protege de las enfermedades cardiovasculares y de algunos tipos de cáncer, sino que, además, puede reducir el riesgo de depresión entre un 40% y un 50%. ¿Los alimentos clave en la prevención? Frutas, cereales, legumbres, frutos secos, pescado y verduras.

“Mientras que el consumo de ácidos grasos trans, la comida rápida y los productos de bollería industrial se asocian con un mayor riesgo de depresión, el de ácidos grasos omega-3 (procedentes del pescado) y el de aceite de oliva, por ejemplo, muestra asociaciones inversas, influyendo en la estructura de las membranas de las células nerviosas y mejorando el funcionamiento de la serotonina, un neurotransmisor implicado en la depresión”, explica el especialista de la SEEDO.

De los 10.000 voluntarios que participaron en esta investigación, en aquéllos que más se ajustaron al modelo alimentario tradicional del sur de Europa la incidencia de depresión tras cuatro años de seguimiento resultó considerablemente menor que en el resto, lo que sin duda redundó en su felicidad, ya que Martínez-González recuerda que los cuadros depresivos son una de las principales causas de suicidio.

### **Depresión y obesidad: cónyuges y enemigos**

El riesgo de padecer depresión es un 55% mayor en las personas obesas, mientras que el riesgo de obesidad aumenta un 58% entre quienes tienen depresión. Teniendo en cuenta que el exceso de peso no es un trastorno psiquiátrico, muchos de los episodios depresivos que sufren las personas con obesidad se deben al hecho de que estar obesos les deprime. Esto es, la depresión es consecuencia de la obesidad, muchas veces debido a la presión social y casi siempre más profunda en el caso de las mujeres.

Por su parte, las personas deprimidas sufren ansiedad, lo que a menudo causa un trastorno por atracón que se traduce en una necesidad imperiosa de comer hasta que el cuerpo no puede más. De hecho, está comprobado que algunas personas pueden ingerir más de 5.000 calorías en un atracón. Cuando ocurre esto las personas lo que buscan es sentirse saciadas, por lo que comen muchos hidratos de carbono, dándose en algunos casos una auténtica adicción a la comida con el fin de calmar la ansiedad, pudiendo derivar en obesidad.

### **Nutrición como prevención**

En este punto el especialista de la SEEDO recuerda que la depresión “puede conducir a hábitos dietéticos más pobres”, lo que también está demostrado que acaba derivando en un exceso de peso. De hecho, varios estudios indican que la incidencia de la obesidad es mayor en las clases más desfavorecidas porque comen menos carne y pescado, comen más grasas poco saludables y realizan menos deporte.

Por ello, aquí juega un papel clave mejorar la educación en los hábitos alimentarios, ya que prevenir a tiempo es el mejor tratamiento. De hecho, la psicoterapia cognitivo-conductual indicada para las personas obesas que sufren depresión se centra precisamente en aprender pautas alimenticias, además de en mejorar la autoestima, desarrollar habilidades sociales, favorecer la motivación para bajar de peso y adquirir pautas para hacer ejercicio.

### **ADN triste y obeso**

Por último, la SEEDO avala diferentes investigaciones previas sobre la existencia de un componente genético común a los trastornos del estado de ánimo y a la obesidad. Así, una de las más recientes, realizada por la Universidad de Granada, sostiene que el gen responsable del exceso de peso, el FTO, también es el responsable de la depresión.

Este trabajo, pionero a nivel mundial, indica que la depresión modifica el efecto del FTO sobre el índice de masa corporal de un individuo. Los resultados han sido



confirmados en dos muestras independientes, una de ellas de unas 18.000 personas procedentes de 21 países de todo el mundo y de diferentes grupos étnicos.

En este punto, el Dr. Martínez-González destaca en su artículo que varios estudios también sugieren que la depresión parece compartir mecanismos comunes no sólo con la obesidad, sino también con las enfermedades cardiovasculares. “De hecho, hay varios factores de riesgo cardiovascular que son más frecuentes entre los pacientes con depresión”, explica.

*Para más información:*

*Laura Enríquez/ Montse Calvo*

*Tel. 659 771 568/ 629 82 82 36/ 981 59 66 12*

*Mail: [info@rpgalicia.es](mailto:info@rpgalicia.es)*

