

# Estudio vincula a los alimentos ultraprocesados con la depresión en mujeres

Un estudio publicado en la revista JAMA Network Open reveló que los alimentos y bebidas ultraprocesados, especialmente los edulcorados artificialmente, pueden guardar relación con el riesgo de sufrir de depresión en las mujeres.

El estudio sugiere que quienes consumen nueve raciones al día de alimentos ultraprocesados, tienen un riesgo 50 % de sufrir de depresión en comparación con quienes consumen cuatro raciones o menos, según reveló CNN en Español el 22 de septiembre.

«Nuestro estudio se centró en la relación entre los alimentos y el riesgo posterior de desarrollar un nuevo episodio de depresión», afirmó el doctor Andrew T. Chan, coautor del estudio y profesor de la Facultad de Medicina de la Universidad de Harvard.

Asimismo, Chan señaló que también existe la posibilidad de que estos alimentos puedan empeorar el estado de las personas que tienen depresión crónica.

«Se trata de un hallazgo interesante, ya que sugiere que la relación entre la ingesta de alimentos ultraprocesados específicos y la depresión se debe a un único factor: los edulcorantes artificiales», afirmó.

La relación entre la depresión y los alimentos ultraprocesados De acuerdo con el doctor Andrew T. Chan, existe una relación entre los alimentos ultraprocesados y la alteración del microbioma intestinal. Además, el experto apuntó que también hay un vínculo entre los alimentos ultraprocesados y la inflamación crónica.

«Este es un importante mecanismo potencial que relaciona los alimentos ultraprocesados con la depresión. Hay pruebas emergentes de que los microbios del intestino se han relacionado con el estado de ánimo a través de su papel en el metabolismo y la producción de proteínas que tienen actividad en el cerebro», explicó Chan.

En 2014, un artículo publicado en la revista científica Plus One también relacionó la depresión con el consumo de refrescos y las bebidas de frutas light. La investigación señaló que las

personas que toman café y té con edulcorante también eran más propensas a sufrir esta condición.

«Cientos de estudios relacionan los alimentos ultraprocesados con la obesidad, el cáncer, las enfermedades cardiovasculares y la mortalidad en general», indicó Marion Nestle, catedrática en Nutrición de la Universidad de Nueva York, en entrevista con CNN en Español en 2022.

Factores que disminuyen el riesgo de padecer depresión

Un estudio realizado por científicos de la Universidad de Cambridge (Reino Unido) y de Fudan (China), publicado en Nature Mental Health el 11 de septiembre, confirmó que tener una dieta sana contribuye en un 6 % a disminuir el riesgo de padecer depresión.

Algunos alimentos recomendables para incluir en una dieta sana y prevenir la depresión son: yogurt, chocolate negro, huevos, pescado azul, frutos secos y cereales integrales. Se trata de alimentos altos en vitamina D, ricos en probióticos y que estimulan los neurotransmisores como la dopamina y la serotonina.

Además de tener una buena alimentación, los investigadores determinaron que, de todos los factores, el más importante es dormir bien, entre siete y nueve horas diarias, lo cual reduce un 22 % el riesgo de sufrir depresión.

Otros factores importantes son no fumar nunca con un 20 %, relaciones sociales frecuentes, con un 18 %, actividad física regular con un 14 %, el sedentarismo bajo o moderado un 13 % y el consumo moderado de alcohol un 11 %.

Con información de El Diario