

Llevar una vida saludable previene la depresión

No fumar y llevar una vida saludable basada en un consumo moderado de alcohol, una dieta sana, actividad física regular, sueño reparador y relaciones sociales frecuentes, puede prevenir la depresión, según un estudio publicado este lunes en Nature Mental Health.

Según datos de la Organización Mundial de la Salud, uno de cada 20 adultos sufre depresión, lo que supone una importante carga para la salud pública en todo el mundo.

El estudio, liderado por científicos de la Universidad de Cambridge (Reino Unido) y de Fudan (China), ha analizado la relación entre el estilo de vida, la genética, la estructura cerebral, los sistemas inmunitario y metabólico y la depresión.

Para ello, han utilizado información del Biobanco del Reino Unido, una inmensa base de datos genéticos de medio millón de personas de entre 40 y 69 años de libre acceso para la investigación científica.

Tras examinar los datos de casi 290.000 personas -13.000 con depresión- durante nueve años, identificaron siete factores de estilo de vida saludable relacionados con un menor riesgo de depresión: consumo moderado de alcohol, dieta sana, actividad física regular, sueño sano, no fumar nunca, sedentarismo de bajo a moderado y relaciones sociales frecuentes.

De todos ellos, dormir bien -entre siete y nueve horas diarias- era el factor de más peso: reduce un 22% el riesgo de depresión, seguido de no fumar nunca (20%) y de las relaciones sociales frecuentes (un 18%), que son las que más protegen contra el trastorno depresivo recurrente.

Además, la actividad física regular reduce el riesgo de depresión un 14%, el sedentarismo bajo o moderado un 13%, el consumo moderado de alcohol un 11% y una dieta sana un 6%.

En función del número de factores de estilo de vida saludable que cumplía un individuo, el equipo le asignaba a uno de estos tres grupos: estilo de vida desfavorable, intermedio y favorable.

Los del grupo intermedio tenían alrededor de un 41% menos de probabilidades de desarrollar depresión que los del estilo de

vida desfavorable y los del grupo de estilo de vida favorable, un 57% menos.

El equipo también examinó el ADN de los participantes y constató que personas con la puntuación de riesgo genético más baja tenían un 25% menos de probabilidades de desarrollar depresión que las que tenían la puntuación más alta.

Si bien, el estudio subraya la importancia de llevar un estilo de vida saludable para prevenir la depresión, independientemente del riesgo genético.

Otros factores de riesgo

Para entender por qué un estilo de vida sano puede reducir el riesgo de depresión, el equipo estudió otros factores.

Primero examinaron las resonancias magnéticas cerebrales de casi 33.000 participantes y descubrieron una serie de regiones del cerebro en las que un mayor volumen -más neuronas y conexiones- estaba relacionado con un estilo de vida saludable.

Después, buscaron marcadores en la sangre que indicaran problemas con el sistema inmunitario o el metabolismo, como la proteína C reactiva, una molécula producida por el organismo en respuesta al estrés, y los triglicéridos, una de las principales formas de grasa que el cuerpo utiliza para almacenar energía.

Además, estos vínculos estaban respaldados por una serie de estudios previos. Por ejemplo, la exposición al estrés puede afectar a nuestra capacidad para regular el azúcar en sangre, deteriorar la función inmunitaria y acelerar los daños relacionados con la edad en las células y moléculas del organismo.

Por su parte, la escasa actividad física y la falta de sueño pueden dañar la capacidad del organismo para responder al estrés. Se ha descubierto que la soledad y la falta de apoyo social aumentan el riesgo de infección e incrementan los marcadores de inmunodeficiencia.

El equipo descubrió que la vía que va del estilo de vida a las funciones inmunitarias y metabólicas era la más significativa. En otras palabras, un estilo de vida deficiente afecta al sistema inmunitario y al metabolismo, lo que a su vez aumenta el riesgo de depresión, concluye el estudio.

Con información de (00Noticias / EFE