

MENTE SANA EN CUERPO SANO:

Una dieta equilibrada es clave para superar la depresión

Estudios recomiendan un alto consumo de frutas, verduras, cereales integrales, pescado, aceite de oliva, lácteos bajos en grasa y antioxidantes.

CRISTIÁN MÉNDEZ

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), el 3,8% de la población mundial sufre depresión. En Chile, por ejemplo, cifras del Ministerio de Salud revelan que el 6,2% de los chilenos está diagnosticado con esta enfermedad, que requiere seguimiento psicológico y psiquiátrico, pero también alimentario.

Varios estudios de la Universidad de Harvard destacan que patrones dietéticos saludables no solo benefician la salud física, sino que también la mental. La Dra. Uma Naidoo, perteneciente a esta casa de estudios, enfatiza que no basta con un tratamiento psiquiátrico o la compañía de los seres queridos, ya que hábitos como la alimentación marcan la diferencia en la recuperación de un cuadro depresivo en tratamiento profesional.

La conexión entre alimentación y salud mental se está explorando a través del eje intestino-cerebro, "que conectaría lo que comemos con elementos asociados a la depresión, ansiedad y otras enfermedades de origen psiquiátrico", explica Montserrat Victoriano, directora del Departamento de Nutrición y Dietética de la Universidad de Concepción.

La académica asegura que los estudios que se están realizando a nivel mundial arrojan de manera clara que "un patrón dietético caracterizado por un alto consumo de frutas, verduras, cereales integrales, pescado, aceite de oliva, lácteos bajos en grasa y antioxidantes, y un bajo consumo de alimentos de origen animal, se asocia con un menor riesgo de depresión".



LAS VITAMINAS DEL COMPLEJO B juegan un rol fundamental contra la depresión, dada su participación activa en el metabolismo de neurotransmisores.

Además, detalla Victoriano, todas las vitaminas del complejo B juegan un rol fundamental, dada su participación activa en el metabolismo de neurotransmisores. Aconseja incluir frutos secos como almendras y nueces, cereales integrales, huevos, leche y derivados, lo que garantiza niveles suficientes de aminoácidos esenciales, componentes básicos de los neurotransmisores (como la serotonina, la dopamina y la noradrenalina), que intervienen en la regulación del estado de ánimo. "Una deficiencia

puede afectar negativamente; por eso, mantener una dieta equilibrada con proteínas derivadas de productos como pescado, carnes blancas, legumbres y soya son vitales para la salud mental", afirma.

Por último, no se puede ignorar la importancia del ejercicio, que complementa los beneficios de una dieta equilibrada. Incorporar hábitos saludables, tanto en la mesa como en la rutina diaria, es una estrategia efectiva para mejorar la salud mental y prevenir la depresión.