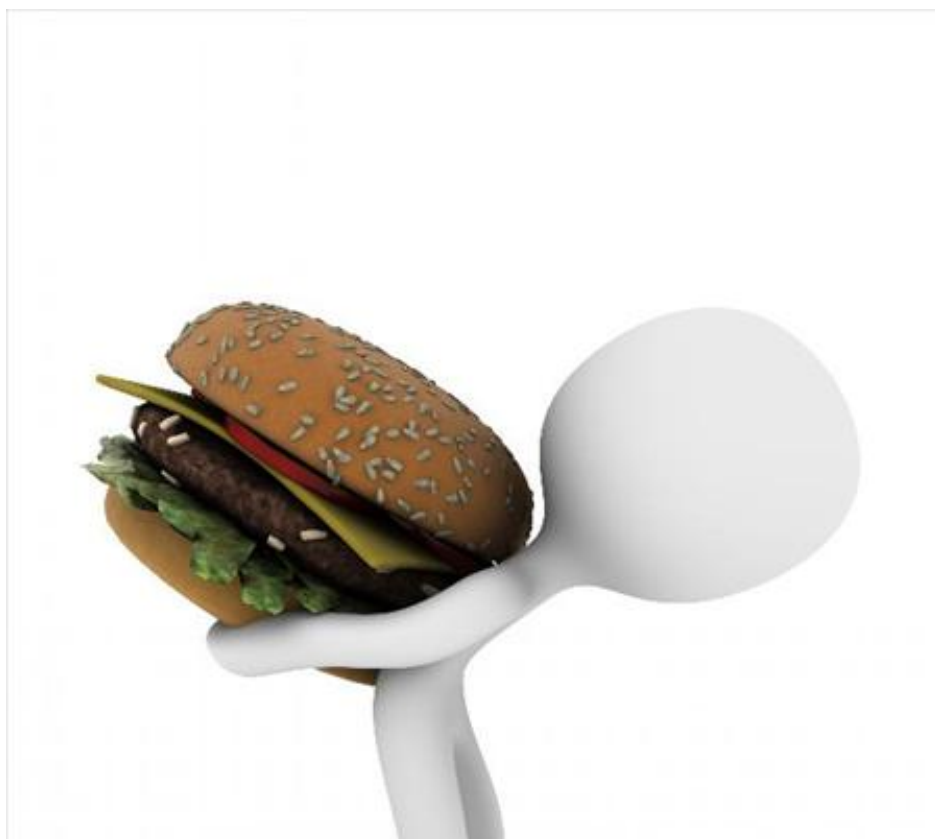


## Los alimentos y el estado de ánimo

Diversas investigaciones han señalado que ciertos alimentos pueden provocar un sentimiento de felicidad y saciedad, Pero también es cierto que otros pueden propiciar depresión



**TEXTO: ILIANA COLOCHO ILUSTRACIÓN: EDH**

**Viernes, 20 de Abril de 2012**

Mayor consumo de comida rápida, más riesgo de sufrir depresión. Ese fue el resultado que mostró un reciente estudio publicado en la revista Public Health Nutrition y realizado por científicos de la Universidad de Las Palmas de Gran Canaria y la Universidad de Granada.

Para la doctora Mirella S. de Wollants, de Clínica Wollants Nutrición y Dieta, no hay satanizar del todo a la famosa "fast food" (comida rápida o chatarra), ya que "no hay alimento malo y no hay alimento bueno... las cosas van a ser buenas o malas dependiendo que haga yo con ellas", explicó la especialista.

Sin embargo, aseguró que el estudio puede estar correcto si se tiene en cuenta dos directrices: la deficiencia vitamínica y la generación del exceso de peso.

"En una situación excesiva donde una persona come alimentos altos en grasa y el consumo de vegetales y frutas es tan mínimo, al grado que no ingiere los requerimientos necesarios de vitaminas y minerales, si puede llegar a darse (la depresión)", manifestó Wollants.

También afirmó que una persona con deficiencia en vitamina A, vitamina C, zinc, ácido fólico... va presentar una disminución en ciertos procesos metabólicos, ya que no existen estos componentes. "Si se va a sentir mal físicamente, porque puede presentar apatía, síntoma por la falta de ciertas vitaminas y llegar a la tristeza y luego a depresión", dijo.

A este hecho también se le suma la obesidad que puede llegar a tener una persona. "Tener sobrepeso, triglicéridos altos... la acumulación de grasa va tapando las arterias, disminuye el flujo sanguíneo, por lo tanto

disminuye el aporte de oxígeno a las células. En consecuencia el organismo no van a trabajar bien... Todo ello si puede ligarse con los síntomas de depresión", manifestó Wollants.

Por su parte, la doctora Almudena Sánchez-Villegas, encargada de dirigir el estudio, detalló a la revista de salud que se realizó un seguimiento de seis años al tipo de alimentación de 8,964 pacientes que participaron en el proyecto, al finalizar se encontró que 493 participantes fueron diagnosticados con depresión. Al analizar su tipo de alimentación se encontró que la mayoría de los participantes consumían con regularidad comida rápida como pizza, hamburguesas y pollo frito, entre otros.

Una posible respuesta, según Sánchez-Villegas es que la grasa transgénica que contiene la comida rápida es un posible causante de que las personas desarrollen depresión, ya que este tipo de grasa puede afectar el funcionamiento del cerebro y, en consecuencia, afectar las emociones.

#### Impacto en la salud mental

La depresión afecta a 121 millones de personas en todo el mundo, esta cifra la convierte en una de las principales causas mundiales de discapacidad, y es la principal causa en los países con ingresos bajos y medianos.

Sin embargo, poco se sabe sobre el papel que juega la dieta en el desarrollo de los trastornos depresivos.

Estudios previos sugieren que ciertos nutrientes tienen un papel preventivo, estos incluyen las vitaminas del grupo B, los ácidos grasos omega-3 y el aceite de oliva.

Para José Luis Carrasco, jefe de la Unidad de Trastorno Límite de la Personalidad, del Hospital Universitario Clínico San Carlos de Madrid, "las personas deprimidas tienden a comer más rápido y peor. No mantienen hábitos de vida saludables y el estrés les impide sentarse a comer tranquilamente", indicó al periódico El Mundo.

Puntualizó que la comida rápida "produce una gratificación inmediata y sensación de saciedad. Es como los dulces, los donuts o las magdalenas, que también son alimentos más adictivos y que van 'a atraer' a personas con un tipo de temperamento. Si una persona con vulnerabilidad o predisposición a la depresión, insegura, inestable emocionalmente, tiene unos hábitos de alimentación que se basan en tomar hamburguesas, pizzas... en definitiva, en comer en cinco minutos, esto significa que está desestabilizando su equilibrio emocional". Ante esta situación, los especialistas manifiestan que la parte psicológica, física y nutricional van de la mano, por ende si la persona presenta alguna deficiencia en algunas de esas áreas es recomendable ponerse en manos de un especialista.

Además manifiestan que "la salud es responsabilidad del individuo mismo" y es importante incluir en nuestra dieta los diversos tipos de alimentos para que proporcione los nutrientes necesarios al organismo y llevar una vida saludable.