



PREVENCIÓN DE LA DEPRESIÓN MEDIANTE LA COMIDA

El proyecto de investigación de MooDFOOD ha desarrollado conclusiones basadas en la evidencia acerca del papel que desempeña la comida en la prevención y el tratamiento de la depresión.

El proyecto examinó el papel de los grupos de alimentos, nutrientes, pautas dietéticas, suplementos nutricionales, pérdida de peso y el comportamiento relacionado con la comida (como la alimentación con atención plena, “mindful eating”) en la prevención de la depresión.

A partir de esta investigación, a continuación se subrayan las recomendaciones actualizadas para los pacientes.

Resumen de las conclusiones

PREVENCIÓN DE LA DEPRESIÓN

- Seguir una pauta dietética saludable y coherente con las recomendaciones científicas puede reducir los síntomas depresivos en la población general. Las verduras, la fruta y el pescado son especialmente importantes.
- La evidencia disponible no sustenta la toma de suplementos nutricionales para la prevención de la depresión.
- En personas con obesidad, la pérdida de peso reduce los síntomas depresivos.

TRATAMIENTO DE LA DEPRESIÓN

- Seguir una pauta dietética saludable puede ayudar a reducir los síntomas depresivos en personas con trastorno depresivo mayor (TDM).
- Si se toman de forma conjunta con antidepresivos, los suplementos omega-3 ($\geq 1\text{g}/\text{día}$ EPA y DHA) tienen un efecto modesto en la reducción de los síntomas depresivos en personas que padecen un TDM.



¿Qué debería aconsejar a mis pacientes?

PACIENTES SIN TRASTORNO DEPRESIVO MAYOR DIAGNOSTICADO:

¿Qué consejo relacionado con la dieta puedo ofrecer para ayudar a reducir el riesgo de depresión en un paciente?

Aconseje a sus pacientes seguir una pauta dietética saludable cada día, que mantenga la coherencia con las recomendaciones científicas. En personas con obesidad, la pérdida de peso también ayuda a reducir los síntomas depresivos.

¿Debería aconsejar suplementos nutricionales?

No. Actualmente no existen evidencias de que los suplementos reduzcan el riesgo de desarrollar una depresión.

PACIENTES CON TRASTORNO DEPRESIVO MAYOR DIAGNOSTICADO:

¿Qué consejo relacionado con la dieta puedo ofrecer a los pacientes que ya padecen una depresión?

Seguir una pauta dietética saludable puede ayudar a reducir los síntomas depresivos en personas que padecen de TDM.

¿Debería sugerir suplementos nutricionales?

Si se toman junto con antidepresivos, los suplementos de omega 3 ($\geq 1\text{g}/\text{día}$ EPA y DHA) tienen efecto modesto en aquellos pacientes que padecen de TDM.

IMPORTANTE - POR FAVOR, TENGA PRESENTE

Los síntomas depresivos en las consultas de Atención Primaria constituyen un momento crítico para asegurar que los pacientes reciben ayuda y son derivados al profesional especializado en salud mental más adecuado. Pese a que una pauta dietética saludable puede ayudar a reducir los síntomas depresivos, y puede ayudar en su tratamiento, no es un sustituto de atención apropiada de la salud mental, ni de su tratamiento farmacológico.

¿Qué es un patrón dietético saludable?



Muchas verduras



Mucha fruta



Abundantes legumbres



Pescado cada semana



Pan y cereales integrales



Alimentos como el pollo, huevos y frutos secos consumidos de forma moderada



Reducir el consumo de carnes rojas y procesadas

El Proyecto MoodFOOD

El proyecto MoodFOOD es fruto de una colaboración entre varios países que ha reunido a expertos europeos en nutrición, psicología, medicina y comportamiento del consumidor en relación con la comida, con objeto de examinar el potencial de los alimentos en la prevención de la depresión. Los resultados de la investigación del MoodFOOD, así como las valoraciones de los expertos de las pruebas científicas disponibles en materia de alimentos, nutrientes, pautas dietéticas, suplementos nutricionales, pérdida de peso y comportamientos relacionados con la comida en la prevención y tratamiento de la depresión, han sido integrados y trasladados a las conclusiones siguientes.

Activación conductual para el cambio dietético

A pesar de que el ensayo preventivo MoodFOOD no alcanzó la potencia necesaria para detectar una reducción en la incidencia de la depresión, los análisis secundarios realizados encontraron que aquellos participantes con una mayor adherencia al completar al menos 8 de las 21 sesiones de Activación Conductual relacionada con la Alimentación (F-BA) a lo largo de 12 meses, mostraban una menor incidencia de depresión. Llevadas a cabo por psicólogos formados en terapias de grupo, las sesiones F-BA se enfocaron en mejorar las pautas dietéticas de los sujetos para aumentar la ingesta de verduras, frutas, legumbres y pescado; cambiar a pan y cereales integrales y aceites saludables; reducir la ingestión de carne y beber alcohol con moderación. Se animó a los sujetos a realizar un seguimiento de la ingesta de comida y su estado de ánimo para identificar aquellos detonantes que provocan determinados comportamientos, tal como comer tentempiés poco saludables, así como establecer estrategias de ayuda para superarlos, como por ejemplo, la alimentación con atención plena ("mindful eating"). El proyecto MoodFOOD ha tratado de incorporar elementos de activación conductual en el material divulgativo denominado "Comer pensando en la salud mental".

NIVELES DE SOLIDEZ DE LA EVIDENCIA

EVIDENCIA SÓLIDA

Basado en pruebas consistentes obtenidas a partir de meta-análisis de ensayos controlados aleatorizados.

PREVENCIÓN

- Los suplementos de vitamina D, vitamina B12 en combinación con folato y suplementos multi-nutrientes no son efectivos en la reducción de los síntomas depresivos en la población general.
- La evidencia disponible acerca de los estudios sobre la pérdida de peso, así como los estudios sobre cirugía bariátrica, muestran que en personas con obesidad la pérdida de peso reduce los síntomas depresivos.

TRATAMIENTO

- La toma de suplementos con Omega-3 ($\geq 1\text{g/día}$ de EPA y DHA) tiene un efecto moderado en la reducción de los síntomas depresivos en personas con un TDM que están siendo tratadas de forma conjunta con antidepresivos.
- Los suplementos de vitamina B12 y folato no son efectivos en la reducción de los síntomas depresivos en personas con TDM.

EVIDENCIA LIMITADA

Basado en las evidencias consistentes derivadas de meta-análisis de estudios observacionales

PREVENCIÓN

- Los meta-análisis de estudios prospectivos de cohortes muestran que una pauta dietética saludable puede ayudar a reducir los síntomas depresivos en la población general.
- La ingesta regular de pescado, verduras y fruta puede ayudar a reducir los síntomas depresivos en la población general.
- Las pautas dietéticas no saludables (caracterizadas en múltiples publicaciones como dietas occidentales y las que se basan en alimentos procesados o semipreparados) no parecen estar asociadas con el desarrollo de la depresión en la población general.

TRATAMIENTO

- Dos pequeños ensayos muestran que comer siguiendo una pauta dietética saludable (tal y como se recomienda en las pautas dietéticas basadas en la evidencia) ayuda a reducir los síntomas depresivos en personas que padecen un TDM.

HALLAZGOS AMBIGUOS

Los estudios disponibles muestran un alto nivel de heterogeneidad o resultados conflictivos.

PREVENCIÓN

- A pesar de que existen algunos indicios de que los grupos de alimentos no saludables tales como el azúcar o harinas refinadas, así como la comida rápida y la comida basura, pueden repercutir en el desarrollo de depresión, los resultados obtenidos son ambiguos.

EVIDENCIAS INSUFICIENTES

No existen suficientes estudios para extraer conclusiones basadas en la evidencia.

PREVENCIÓN

- No existen suficientes estudios para concluir si los suplementos individuales de magnesio, calcio, selenio, folato, vitamina B6, vitamina B12, Omega-3 y zinc son efectivos en la reducción de los síntomas depresivos en la población general.
- No existen suficientes estudios para concluir si la corrección de deficiencias vitamínicas con suplementos puede mejorar los síntomas depresivos en la población general.

TRATAMIENTO

- No existen suficientes estudios para concluir si los suplementos de vitamina D, magnesio, selenio, calcio, vitamina B6 y multi-nutrientes son efectivos en la reducción de síntomas depresivos en personas con TDM.
- No existen suficientes estudios para concluir si la corrección de deficiencias vitamínicas con suplementos puede mejorar los síntomas depresivos en personas con TDM.
- Hay muy pocos estudios para concluir si en personas con obesidad y TDM, la pérdida de peso ayuda a reducir los síntomas depresivos.

PARA MÁS INFORMACIÓN

Para más información sobre el Proyecto MoodFOOD visite www.moodfood-vu.eu