

Cómo una intervención alimenticia puede disminuir la depresión

Análisis escrito por [Dr. Joseph Mercola](#)

✓ Datos comprobados

HISTORIA EN BREVE

- › Investigaciones han relacionado a las bebidas endulzadas con un mayor riesgo de depresión, pero el riesgo más alto se relaciona con las bebidas frutales y las sodas de dieta
- › Otro estudio encontró que los adolescentes con niveles elevados de sodio y niveles bajos de potasio en la orina, dos factores indicativos de una alimentación a base de comida chatarra y alimentos procesados, presentaban síntomas más frecuentes de depresión
- › Un estudio realizado en el 2019, encontró que la depresión en adultos jóvenes puede tratarse eficazmente con una intervención alimenticia. Las personas que llevaban una alimentación estilo mediterránea informaron una disminución significativa en los síntomas de depresión después de 21 días
- › Un metaanálisis reciente también concluyó que "las intervenciones alimenticias son medidas novedosas y prometedoras para reducir los síntomas de depresión en la población"
- › Como directriz general, llevar una alimentación a base de alimentos enteros podría significar un gran avance para disminuir el nivel de inflamación y, por lo tanto, el riesgo de depresión. Una parte importante de una alimentación saludable es limitar todo tipo de azúcar e, idealmente, consumir menos de 25 gramos al día

Los alimentos pueden tener un gran impacto en el cuerpo y el cerebro; de igual manera, consumir alimentos enteros, como describe mi plan de nutrición, es una buena manera de apoyar su salud física y mental.

En mi opinión, según indica la evidencia, evitar el azúcar y los endulzantes artificiales es un aspecto crucial para prevenir o tratar la depresión. Ambos contribuyen a la inflamación crónica y pueden causar estragos en la función cerebral.

Las investigaciones recientes también demuestran cómo cambiar la comida chatarra procesada por una alimentación más saludable podría mejorar los síntomas de depresión de forma significativa, lo cual no es una sorpresa.

La trampa del azúcar

La investigación^{1,2} publicada en el 2014 relacionó las bebidas endulzadas con un mayor riesgo de depresión. Las personas que bebieron más de cuatro latas o vasos de soda tuvieron un riesgo 30 % mayor de depresión, en comparación con quienes no tomaron ningún tipo de bebida endulzada.

Lo curioso es que los jugos de frutas resultaron aún más peligrosos. La misma cantidad de bebidas frutales endulzadas (cuatro vasos) se relacionó con un riesgo 38 % mayor de depresión.

En general, las famosas bebidas "dietéticas", que son endulzadas artificialmente, se asociaron con un mayor riesgo de depresión, en comparación con las bebidas endulzadas con azúcar o jarabe de maíz de alta fructosa. Más específicamente, en comparación con las personas que no tomaron bebidas endulzadas:

- Las personas que bebieron principalmente sodas de dieta tenían una probabilidad 31 % mayor de padecer depresión, mientras que las sodas regulares se relacionaron con un riesgo 22 % mayor
- Las personas que bebieron principalmente bebidas frutales de dieta, tenían un riesgo 51 % mayor de depresión, mientras que consumir bebidas frutales regulares se relacionó con un riesgo 8 % más moderado

- Beber principalmente té helado de dieta se asoció con un riesgo 25 % mayor de depresión, mientras que quienes bebieron té helado regular y endulzado tuvieron un riesgo 6 % menor

De igual manera, una investigación reciente,³ detallada en mi artículo anterior "[La comida rápida aumenta los niveles de depresión en los adolescentes](#)", encontró que los adolescentes con niveles elevados de sodio y niveles bajos de potasio en la orina, dos factores indicativos de una alimentación a base de comida chatarra y alimentos procesados, presentaban síntomas más frecuentes de depresión.

Según los autores:⁴ "dado el desarrollo cerebral sustancial que ocurre durante la adolescencia, durante esa etapa las personas podrían ser particularmente vulnerables a los efectos de la alimentación sobre los mecanismos neurales que subyacen en la regulación de las emociones y de la depresión".

¿Por qué el azúcar puede influir en la salud mental?

Existen al menos cuatro posibles mecanismos a través de los cuales el consumo de azúcar refinada podría producir un efecto tóxico en la salud mental:

1. El azúcar (particularmente la fructosa) y los granos contribuyen a la resistencia a la insulina y a la leptina, así como al deterioro de la señalización. Todo esto desempeña un rol importante en su salud mental.
2. El azúcar suprime la actividad de una hormona clave para el desarrollo, llamada factor neurotrófico derivado del cerebro (BDNF, por sus siglas en inglés), que promueve la salud de las neuronas cerebrales. Los modelos animales sugieren que, ya que los niveles de BDNF son críticamente bajos tanto en la depresión como en la esquizofrenia, podrían ser sus factores causales.
3. El consumo de azúcar también puede desencadenar una cascada de reacciones químicas en su cuerpo que podrían promover la inflamación crónica. A largo plazo, la inflamación puede impedir el funcionamiento normal del sistema inmunológico, lo cual está relacionado con un mayor riesgo de depresión.⁵

4. El azúcar deteriora el microbioma, así como su influencia en la modulación de la respuesta al estrés, función inmunológica, neurotransmisión y neurogénesis.

En el 2004, el investigador psiquiátrico británico Malcolm Peet publicó un análisis⁶ intercultural sobre la relación entre la alimentación y las enfermedades mentales. Su hallazgo principal fue la existencia de un fuerte vínculo entre el alto consumo de azúcar y el riesgo de depresión y esquizofrenia. De acuerdo con Peet:

"Un mayor consumo nacional de azúcar refinada y de productos lácteos predijo peores resultados de esquizofrenia en 2 años. Se pronosticó una alta prevalencia nacional de depresión debido a un bajo consumo alimenticio de pescado y mariscos.

Los predictores alimenticios de la prevalencia de la depresión son similares a los que predicen enfermedades como la enfermedad coronaria y la diabetes, que son más comunes en personas con problemas de salud mental y a quienes se les recomienda insistentemente aplicar enfoques alimenticios".

De hecho, uno de los predictores fundamentales de las enfermedades cardíacas y de la diabetes es la inflamación crónica que, como menciona Peet, también se relacionó con una mala salud mental.

El azúcar es el principal promotor de la inflamación crónica en el cuerpo, por lo que consumir cantidades excesivas puede desencadenar una serie de eventos de salud negativos en cadena, tanto mentales como físicos.

Una intervención alimenticia de tres semanas puede disminuir la depresión

En fechas más recientes, un estudio^{7,8,9} publicado en la edición de octubre de 2019 de la revista *PLOS ONE*, encontró que aplicar una intervención alimenticia puede tratar la depresión en adultos jóvenes de forma eficaz.

Los investigadores contaron con la participación de 101 personas entre las edades de 17 a 35 años, cuyas puntuaciones de estrés y depresión indicaron niveles moderados y altos de depresión.

Los participantes fueron divididos en dos grupos. Uno recibió una intervención alimenticia, mientras que el otro (grupo de control) no recibió ninguna intervención. Un nutriólogo registrado le proporcionó instrucciones alimenticias al grupo de tratamiento a través de un video de 13 minutos, el cual podían volver a ver en cualquier momento.

Las recomendaciones alimenticias se basaron en el protocolo de la Guía Australiana para una Alimentación Saludable del 2003, "con recomendaciones adicionales para aumentar la concordancia con los tipos de alimentación de estilo mediterráneo... y los componentes de la alimentación (por ejemplo, ácidos grasos omega-3, canela, cúrcuma) que tienen efectos beneficiosos sobre la función neurológica."¹⁰

Y más específicamente, el grupo de tratamiento recibió las siguientes instrucciones para comer:

Cinco porciones de verduras al día	Dos o tres porciones de fruta al día
Tres porciones de cereal integral al día	Tres porciones de proteína (por ejemplo, carne magra, pollo, huevos o legumbres) al día
Tres porciones de lácteos sin azúcar al día	Tres porciones de pescado a la semana
Tres cucharadas de frutos secos y semillas al día	Dos cucharadas de aceite de oliva al día
Una cucharadita de cúrcuma y canela casi todos los días	

Y debían evitar tanto como fuera posible el consumo de carbohidratos refinados, azúcar, carnes procesadas y sodas. Según los autores:¹¹

"Existe una fuerte evidencia epidemiológica de que una alimentación deficiente está relacionada con la depresión. También, se ha demostrado lo contrario; es decir, que llevar una alimentación saludable con muchas frutas, verduras, pescado y carne magra se relacionaba con un menor riesgo de depresión..."

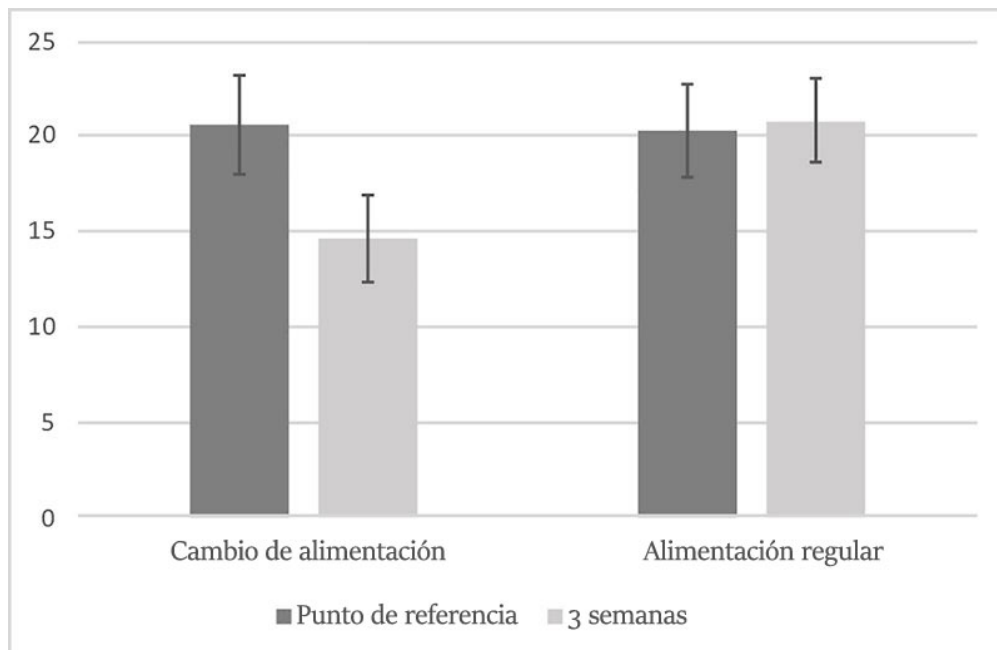
Hubo un buen cumplimiento de las recomendaciones de intervención alimenticia, evaluadas por medio de autoinformes y espectrofotometría. El grupo de Dieta informó síntomas de depresión significativamente más bajos que el grupo de Control..."

Las menores puntuaciones de la subescala de depresión DASS-21 se mantuvieron sin cambio durante el seguimiento a través de llamadas telefónicas, tres meses después.

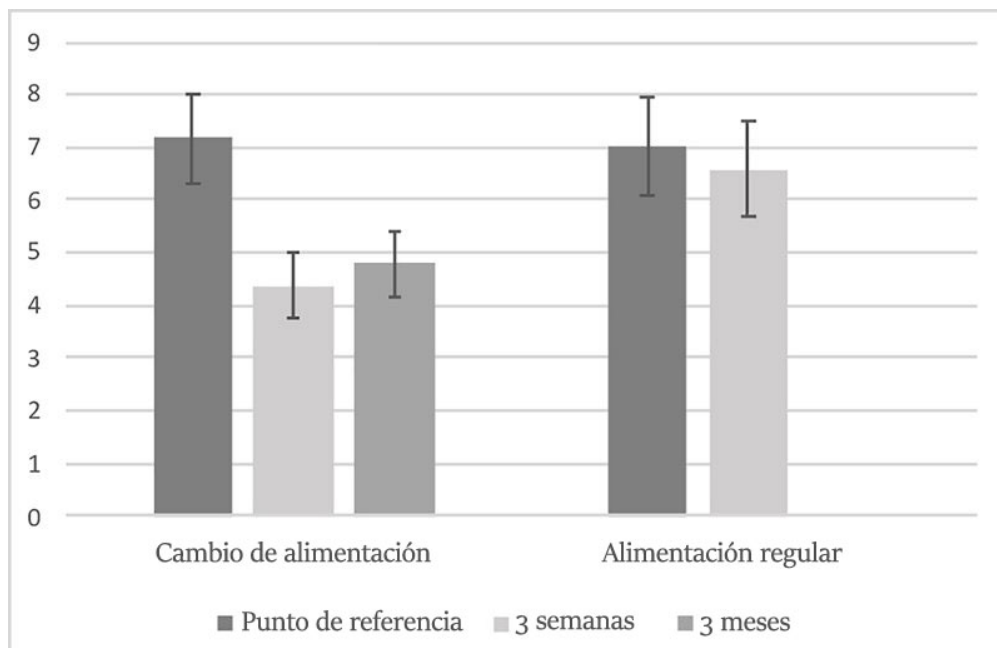
Estos resultados son los primeros en demostrar que los adultos jóvenes con más síntomas de depresión pueden realizar y aplicar una intervención alimenticia, y esto podría disminuir sus síntomas de depresión".

Una intervención alimenticia podría disminuir significativamente las puntuaciones de depresión

El siguiente gráfico ilustra la diferencia en las puntuaciones principales de depresión (según la Escala de depresión del Centro de Estudios Epidemiológicos o CESD-R) entre los dos grupos. El segundo gráfico ilustra la diferencia entre los dos grupos, según las puntuaciones de la subescala de depresión DASS-21.



Fuente: Revista PLOS ONE, 9 de octubre de 2019, Figura 2¹²



Fuente: Revista PLOS ONE, 9 de octubre de 2019, Figura 3¹³

Los investigadores también informan que la intervención alimenticia disminuyó los niveles de ira. En una de las secciones del artículo, los autores hicieron las siguientes observaciones:¹⁴

"Los resultados de este RCT proporcionan apoyo para mejorar la alimentación como un tratamiento complementario útil para reducir los síntomas depresivos... Uno de los hallazgos más interesantes es que el cambio de alimentación era factible en esta población."

Ya que los participantes eran adultos jóvenes y estudiantes universitarios, anticipamos diversos obstáculos potenciales, como el costo percibido de la alimentación, el tiempo requerido para preparar los alimentos o la dependencia de otros para la preparación de los alimentos (especialmente si vivían en casa).

Además, los participantes fueron elegidos con base en los síntomas de depresión que informaron. Anticipamos que los síntomas de depresión, incluyendo bajos niveles de energía, menor motivación y apatía, serían factores que les impedirían alimentarse bien.

A pesar de estos factores, el consumo de los alimentos recomendados aumentó de forma significativa, mientras que el consumo de alimentos procesados disminuyó en el grupo que cambió su alimentación, a diferencia del grupo que llevó su alimentación habitual.

De igual manera, el incremento en el consumo de alimentos recomendados del grupo que cambió su alimentación, se reflejó en las lecturas del espectrofotómetro. Esto proporciona evidencia objetiva que respalda el cumplimiento de la alimentación informada por los participantes...

Incluso en la población general, el cumplimiento de las recomendaciones alimenticias suele ser muy bajo, y más del 80 % de los australianos informan que no cumplen con estas recomendaciones.

Como resultado, existe un nihilismo sustancial en cuanto a la capacidad de cambiar la alimentación de las personas. El estudio actual simplemente proporcionó un breve video de 13 minutos, recursos en papel y mínimo soporte telefónico.

Es muy alentador pensar que esta intervención de un costo relativamente bajo pueda lograr que una población de adultos jóvenes cumpla con las recomendaciones alimenticias.

Asimismo, es importante tomar en consideración que los participantes del estudio actual no tuvieron que apearse a las recomendaciones alimenticias de

forma estricta para obtener los beneficios".

Algunos estudios adicionales apoyan la intervención alimenticia para abordar la salud mental

Otro artículo reciente encontró resultados similares. El metaanálisis¹⁵ de *Psychosomatic Medicine*, publicado en la edición de abril del 2019, analizó 16 ensayos controlados aleatorios con datos de resultados basados en diversas puntuaciones de depresión, en 45 826 participantes entre las edades de 21 a 85 años. Las intervenciones variaron entre los 10 días y 3 años.

Si bien solo 15 de los 16 ensayos examinaron la depresión no clínica, aun así, las intervenciones alimenticias demostraron disminuir los síntomas de depresión de forma significativa.

Curiosamente, las mujeres parecían obtener mayores beneficios para mejorar su depresión y ansiedad. Según los autores: "Las intervenciones alimenticias son medidas novedosas y prometedoras para disminuir los síntomas de depresión en la población".

Aquí lo interesante es que los estudios que especifican la participación de un profesional en nutrición, tuvieron resultados significativamente mejores, en comparación con quienes recibieron asesoramiento alimenticio sin el apoyo de un profesional.

Sin embargo, como lo demuestra el estudio de la revista *PLOS ONE*, no necesariamente tiene que ser complicado. Los participantes solo tenían que observar un video en el que un nutriólogo les proporcionaba indicaciones.

¿Cuáles son los mecanismos de acción?

En el metaanálisis de *Psychosomatic Medicine*, los autores señalan diversos mecanismos de acción factibles que pueden permitirles a los pacientes con depresión obtener los beneficios al implementar una intervención alimenticia:¹⁶

"La alimentación puede actuar a través de diversas vías involucradas en la salud mental. Estas incluyen a las vías relacionadas con el estrés oxidativo, la inflamación y disfunción mitocondrial, que están alteradas en personas con trastornos mentales.

La disbiosis del microbioma intestinal también ha estado involucrada debido a las investigaciones emergentes que demuestran la función del microbioma en la modulación de la respuesta al estrés, función inmunológica, neurotransmisión y neurogénesis.

Por lo general, una alimentación saludable incluye una amplia variedad de compuestos bioactivos que pueden interactuar beneficiosamente con estas vías.

Por ejemplo, además de vitaminas, minerales y fibra beneficiosas, las frutas y verduras contienen una alta concentración de diversos polifenoles que parecen estar relacionados con menores tasas de depresión... debido a sus propiedades antiinflamatorias, neuroprotectoras y prebióticas.

Además, las vitaminas (por ejemplo, las vitaminas B), ácidos grasos (ácidos grasos omega-3), minerales (por ejemplo, zinc, magnesio) y fibra (por ejemplo, almidón resistente), así como otros componentes bioactivos (por ejemplo, probióticos), que suelen ser abundantes en una alimentación saludable, también pueden proteger contra las enfermedades mentales.

Asimismo, al aumentar el consumo de nutrientes beneficiosos, las intervenciones alimenticias pueden influir en el bienestar mental al disminuir el consumo de alimentos poco saludables relacionados con un mayor riesgo de depresión, como las carnes procesadas, los carbohidratos refinados y otros alimentos inflamatorios.

Los tipos de alimentación poco saludables también tienen altos niveles de otros compuestos que pueden afectar negativamente a estas vías.

Por ejemplo, los elementos frecuentes en los alimentos procesados, como los ácidos grasos saturados, endulzantes artificiales y emulsionantes, pueden alterar el microbioma intestinal, lo que podría activar las vías inflamatorias".

Recomendaciones nutricionales para la salud mental

Mantener la inflamación bajo control es una parte importante de cualquier plan de tratamiento efectivo para la salud mental. Si es sensible al gluten, deberá eliminarlo de su alimentación por completo. Una prueba de sensibilidad alimentaria podría ayudarle a determinarlo. También, podría ser buena idea disminuir el consumo de lectinas.

Como directriz general, llevar una alimentación a base de alimentos enteros, como describe [mi plan de nutrición óptimo](#) puede ser de gran ayuda para disminuir sus niveles de inflamación. La clave para una alimentación saludable es limitar cualquier tipo de azúcar, lo ideal es no consumir más de 25 gramos al día.

En un estudio,¹⁷ los hombres que consumían más de 67 gramos de azúcar al día tenían una probabilidad 23 % mayor de desarrollar ansiedad o depresión en el transcurso de cinco años, en comparación con aquellos cuyo consumo de azúcar era inferior a 39.5 gramos al día. Hay ciertas deficiencias nutricionales que también se destacan por contribuir a la depresión, en particular las siguientes:

- **Grasas omega-3 de origen marino:** las grasas omega-3 han demostrado mejorar el trastorno depresivo mayor,¹⁸ así que debe asegurarse de obtener suficientes grasas omega-3 de su alimentación, ya sea del salmón salvaje de Alaska, sardinas, arenque, caballa y anchoas, o de un suplemento de alta calidad.

Recomiendo realizarse una prueba de índice de grasas omega-3 para asegurarse de obtener suficiente cantidad. Lo ideal es que su índice de grasas omega-3 sea de un 8 % o superior.

- **Vitaminas B (incluyendo a la B1, B2, B3, B6, B9 y B12):** el bajo contenido de folato en la alimentación podría elevar hasta en un 304 % el riesgo de depresión.^{19,20} Un

estudio realizado en el 2017,^{21,22} indicó que la importancia de la deficiencia de vitaminas en la depresión estaba relacionada con el suicidio en adolescentes.

La mayoría resultó tener niveles deficientes de folato en el cerebro, y todos mejoraron después de recibir un tratamiento con ácido fólico.

- **Magnesio:** los suplementos de magnesio han demostrado mejorar la depresión leve a moderada en adultos, cuyos efectos beneficiosos ocurren dentro de las siguientes dos semanas de tratamiento.²³
- **Vitamina D:** los estudios han demostrado que la deficiencia de vitamina D puede predisponerle a la depresión, y que los niveles de depresión bajan cuando incrementa sus reservas de vitamina D,²⁴ de preferencia al exponerse ligeramente a los rayos del sol.

Un ensayo aleatorio doble ciego publicado en el 2008,²⁵ concluyó que suplementar con altas dosis de vitamina D "parecía mejorar los síntomas [de depresión] al indicar una posible relación causal". La investigación publicada en el 2014²⁶ también relacionó los bajos niveles de vitamina D con un mayor riesgo de suicidio.

El artículo titulado "Depression and Vitamina D Deficiency: Casuality, Assesment and Clininal Practice Implications", realizado en el 2017 y publicado en la revista *Neuropsychiatry*, señala lo siguiente:²⁷

"La Tercera Encuesta Nacional de Examen de Salud y Nutrición, que incluyó una muestra de 7970 habitantes de los Estados Unidos, entre las edades de 15 y 39 años, confirmó que las personas con niveles ≤ 50 nmol / L [20 ng/mL] de vitamina D en suero tenían un riesgo significativamente mayor de mostrar depresión, comparado con las personas cuyos niveles de vitamina D en suero eran mayores o iguales a 75 nmol/L [30 ng/mL]...

Un gran estudio de cohorte²⁸ demostró la relación entre los bajos niveles de vitamina D y la presencia y gravedad de la depresión, lo que sugiere la posibilidad de que la hipovitaminosis D indique una susceptibilidad biológica subyacente a la depresión".

Para tener una salud óptima, debe asegurarse de que sus niveles de vitamina D se encuentren entre los 60 y 80 ng/mL durante todo el año. Lo ideal es realizarse una prueba de vitamina D al menos dos veces al año para controlar sus niveles.

Mantener su microbioma intestinal sano también puede influir de forma significativa en su estado de ánimo, emociones y salud cerebral.

Suplementos beneficiosos

Asimismo, pueden utilizarse diversas hierbas y suplementos, en vez de medicamentos, para reducir los síntomas de ansiedad y depresión, incluyendo a las siguientes opciones:

- **Hierba de San Juan (*Hypericum perforatum*).** Esta planta medicinal tiene un largo historial de uso para la depresión, y se cree que funciona de manera similar a los antidepresivos, al elevar los niveles de los químicos cerebrales relacionados con el estado de ánimo, como la serotonina, dopamina y noradrenalina.²⁹
- **S-adenosil metionina (SAME).** La SAME es un derivado de aminoácidos que se produce en todas las células de forma natural. Está involucrada en muchas reacciones biológicas, ya que puede transferir su grupo de metilo al ADN, proteínas, fosfolípidos y aminas biogénicas. Diversos estudios científicos indican que la SAME puede ser útil en el tratamiento para la depresión.
- **5-hidroxitriptófano (5-HTP).** El 5-HTP es otra alternativa natural, en vez de los antidepresivos tradicionales. Cuando su cuerpo establece la producción de serotonina, primero elabora 5-HTP.

Al tomarlo como un suplemento podría aumentar los niveles de serotonina. La evidencia sugiere que la capacidad de 5-HTP puede superar a un placebo para aliviar la depresión,³⁰ más de lo que podríamos decir de los antidepresivos.

- **Xing Pi Jie Yu.** Esta hierba de origen chino, disponible a través de los médicos que practican la Medicina Tradicional China, puede disminuir los efectos del "estrés

crónico e impredecible", lo cual podría reducir el riesgo de depresión.³¹

Otras opciones viables de tratamiento

La evidencia demuestra claramente que los antidepresivos no son una opción ideal para la mayoría de las personas con depresión. Para obtener más información consulte mi artículo: "[¿Qué indica la "mejor evidencia" sobre los antidepresivos?](#)", en el cual proporciono muchas otras sugerencias de tratamiento, como la fototerapia, terapia cognitivo-conductual, técnicas de libertad emocional, así como la importancia de limitar la exposición a los campos electromagnéticos.

Además de la alimentación, la cual considero fundamental, el otro tratamiento contra la depresión que cuenta con el respaldo científico más sólido es el ejercicio. Expongo algunos de los mecanismos detrás de este efecto en mi artículo "[El entrenamiento de fuerza puede aliviar la depresión](#)".

De forma similar, examino la evidencia contra los antidepresivos y proporciono una lista de estudios que detallan la efectividad del ejercicio para abordar la depresión en mi artículo "[La epidemia de los antidepresivos](#)".

Fuentes y Referencias

- ¹ PLOS ONE April 17, 2014 DOI: [10.1371/journal.pone.0094715](#)
- ² WebMD January 8, 2013
- ³ Physiological Reports August 23, 2019
- ⁴ Physiological Reports August 23, 2019, Discussion
- ^{5, 6} British Journal of Psychiatry 2004 May;184:404-8.
- ⁷ PLOS ONE October 9, 2019 DOI: [10.1371/journal.pone.0222768](#)
- ⁸ Reuters October 10, 2019
- ⁹ NPR October 9, 2019
- ¹⁰ PLOS ONE October 9, 2019 DOI: [10.1371/journal.pone.0222768](#), Intervention
- ¹¹ PLOS ONE October 9, 2019 DOI: [10.1371/journal.pone.0222768](#), Abstract
- ¹² PLOS ONE October 9, 2019 DOI: [10.1371/journal.pone.0222768](#), Figure 2
- ¹³ PLOS ONE October 9, 2019 DOI: [10.1371/journal.pone.0222768](#), Figure 3
- ¹⁴ PLOS ONE October 9, 2019 DOI: [10.1371/journal.pone.0222768](#), Discussion
- ¹⁵ Psychosomatic Medicine April 2019; 81(3): 265-280
- ¹⁶ Psychosomatic Medicine April 2019; 81(3): 265-280, Implications and Recommendations

- ¹⁷ Scientific Reports July 27, 2017; 7, Article Number: 6287
- ¹⁸ Translational Psychiatry 2016; 6: e756
- ¹⁹ Psychother Psychosom. 2004 Nov-Dec;73(6):334-9
- ²⁰ Nutritionfacts.org March 30, 2017
- ²¹ American Journal of Psychiatry January 1, 2017; 174(1): 42-50
- ²² Vice August 9, 2017
- ²³ PLOS ONE June 27, 2017 DOI: 10.1371/journal.pone.0180067
- ²⁴ The Journal of Nutrition, Health & Aging 1999, 3(1):5-7
- ²⁵ Journal of Internal Medicine 264(6); 599-609
- ²⁶ Psychoneuroendocrinology 2014 Dec;50:210-9
- ²⁷ Neuropsychiatry 2017; 7(5)
- ²⁸ Molecular Psychiatry 2014 Apr;19(4):444-51
- ²⁹ Nutrition Review, St. John's Wort
- ³⁰ Orvosi Hetilap 2011 Sep 11;152(37):1477-85
- ³¹ BMC Complement Altern Med. 2017; 17: 73