

# Los 7 mejores alimentos para combatir la depresión

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

✓ Datos comprobados

## HISTORIA EN BREVE

- › Las ostras, mejillones, mariscos, carnes de animales alimentados con pastura, verduras de hoja verde, chiles y hortalizas crucíferas están entre los alimentos con mayor riqueza nutricional para combatir la depresión
- › Se analizaron treinta y cuatro nutrientes en busca de aquellos que son más favorables para combatir la depresión. Éstos se redujeron a 12 con el mayor potencial en la lista de la Clasificación de Alimentos Antidepresivos (AFS, por sus siglas en inglés)
- › Entre los alimentos de la AFS que contienen las mayores cantidades de nutrientes antidepresivos, tres son de origen animal y cuatro de origen vegetal, pero algunos conllevan aspectos negativos que deben tomarse en cuenta, como los residuos de pesticidas y metales pesados
- › La lista completa de alimentos antidepresivos está encabezada por el berro con un puntaje del 127 %, mientras que el alimento más alto de origen animal son las ostras con el 56 %
- › Entre las personas de 15 a 44 años, las afecciones mentales, incluyendo la depresión, son la principal causa de discapacidad en todo el mundo, por lo que ver a los alimentos como una opción de tratamiento se considera “imprescindible” para las personas que luchan con estos problemas

Aunque existen cientos de artículos, estrategias alimenticias, agencias gubernamentales y fabricantes de alimentos diseñados para ofrecer información sobre cómo combatir las enfermedades y optimizar su salud, puede que le sorprenda

descubrir que, antes de que este estudio se realizara, ninguno de los factores mencionados se concentraba en la salud cerebral o en los trastornos mentales sino hasta el año 2007.<sup>1</sup>

En septiembre de 2018, se reportaron los resultados de un estudio centrado en encontrar los mejores alimentos para ayudar a combatir la depresión. La Dra. Laura R. LaChance, junto con un equipo de la Universidad de Toronto, y Drew Ramsey, del departamento de psiquiatría de la Facultad de Médicos y Cirujanos de la Universidad de Columbia, abordaron esta iniciativa.

Según el estudio:

*"Se llevó a cabo una revisión sistemática de los estudios previos para obtener una lista de nutrientes antidepresivos a partir de los 34 nutrientes que se conocen como esenciales para los seres humanos, utilizando un sistema de grados de verosimilitud.*

*Los datos nutricionales se extrajeron para crear una subcategoría de alimentos con un alto contenido de al menos un nutriente antidepresivo, por medio de una base de datos del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA, por sus siglas en inglés).*

*Estos alimentos se analizaron para determinar la riqueza nutricional antidepresiva, lo que resultó en la creación de la Clasificación de Alimentos Antidepresivos (AFS, por sus siglas en inglés)".<sup>2</sup>*

La lista de alimentos antidepresivos basados en la AFS está encabezada por el berro, el alimento de origen vegetal con el puntaje más alto de 127 %, mientras que el alimento de origen animal con mayor puntuación son las ostras con un puntaje del 56 %.<sup>3</sup>

La prevalencia de los trastornos depresivos, así como el posible gasto y estado actual del control inadecuado de los mismos, fueron las razones que impulsaron el desarrollo de la AFS. Los investigadores destacaron que cada uno de estos alimentos puede integrarse en cualquier tipo de régimen alimenticio.

Se dará cuenta de que no todos los alimentos le serán familiares a las personas de todo el mundo. Por ejemplo, las personas en Estados Unidos no han encontrado mucha disponibilidad de bivalvos o mariscos, así como otras personas que en ciertas áreas pueden no tener acceso a verduras de hoja verde u otros vegetales.

Sin embargo, la disponibilidad no siempre significa que las personas se benefician del fácil acceso a alimentos saludables. De hecho, la mayoría de la población adulta en los Estados Unidos no cumple con las recomendaciones diarias sobre el consumo de vegetales.

La iniciativa *Healthy People 2010*, diseñada para aumentar el consumo de vegetales e incrementar otros hábitos saludables, reveló que solo el 27.2 % de la población comía tres o más porciones al día.<sup>4</sup>

## ¿Cuáles son los mejores nutrientes para combatir la depresión?

Los científicos concluyeron que los mejores nutrientes antidepresivos deben ser tomados en cuenta cuando otros investigadores diseñen futuros estudios de intervención, y por los clínicos profesionales que desarrollan opciones alimenticias para ayudar a prevenir la depresión. Los 12 nutrientes antidepresivos que catalogaron como los mejores para dichos trastornos fueron los siguientes:

Folato	Hierro	Ácidos grasos omega-3 de cadena larga (EPA y DHA)
Magnesio	Potasio	Selenio
Tiamina	Vitamina A	Vitamina B6
Vitamina B12	Vitamina C	Zinc

# La prevalencia de los trastornos mentales y una 'receta' esperanzadora

El estudio de LaChance y Ramsey encontró que, entre las personas de 15 a 44 años de todo el mundo, las afecciones mentales, incluyendo la depresión, son la principal causa de discapacidad.

El incremento en las opciones de tratamiento, incluso al considerar los alimentos "antidepresivos", debe ser "imprescindible" para lidiar con el creciente número de personas que luchan con estos problemas. Además:

*"Una creciente base de datos empíricos, incluyendo al primer ensayo controlado de manera aleatoria, sugiere que el régimen alimenticio y la elección de los alimentos pueden desempeñar un papel en el tratamiento y la prevención de los trastornos cerebrales, sobre todo en la depresión.*

*[...] Recomiendan seguir un régimen alimenticio tradicional, como la dieta mediterránea... y evitar los alimentos procesados, como aquellos con alto contenido de carbohidratos o azúcares refinados.*

*Además, hace poco, un consorcio internacional de investigadores que se dedican a la salud mental y a la nutrición, recomendó que la "psiquiatría nutricional" debe convertirse en una parte rutinaria de la práctica clínica con respecto a la salud mental".<sup>5</sup>*

La base de su investigación se centró, en parte, en torno a un meta-análisis en el cual participaron científicos de Australia, España, Finlandia, Reino Unido y Francia.<sup>6</sup>

Su objetivo fue abordar dichos trastornos a través de recomendaciones alimenticias, junto con un ensayo de 2017 que fue controlado de manera aleatoria, al cual se le denominó como "SMILES" ("Apoyo a la modificación del estilo de vida en bajos estados emocionales").<sup>7</sup>

De manera incidental, SMILES implicó los esfuerzos de colaboración de múltiples expertos con estudios basados en neurociencia, psiquiatría, nutrición y medicina, así

como de otros centros de investigación de Australia.

El ensayo concluyó con la premisa de que "mejorar la alimentación puede proporcionar una estrategia de tratamiento eficaz y accesible para el manejo de este trastorno mental tan prevalente".<sup>8</sup>

Además, se hizo énfasis en que lo más seguro es que abordar la relación entre lo que una persona come y lo que no, tendría un impacto en el número de muertes relacionadas con estos trastornos.

Sin embargo, la idea de que la psiquiatría nutricional se convierta en una "parte rutinaria de la práctica clínica de la salud mental" surgió de la observación fundamental que LaChance y Ramsey encontraron en la revista *Lancet Psychiatry*:

*"La evidencia de que la nutrición es un factor crucial en la alta prevalencia e incidencia de trastornos mentales sugiere que la alimentación es tan importante para la psiquiatría como lo es para la cardiología, endocrinología y gastroenterología.*

*La evidencia en cuanto a la relación entre la calidad de la alimentación (y sus posibles deficiencias nutricionales) y la salud mental es cada vez mayor, así como la evidencia en cuanto al uso específico de suplementos a base de nutrientes para abordar las deficiencias, o como monoterapias o terapias combinadas".<sup>9</sup>*

## **Los alimentos vegetales mejor calificados para la salud mental**

Una observación importante, realizada por los científicos en el transcurso del estudio presentado, fue que las deficiencias en **los ácidos grasos omega-3 de cadena larga**, zinc, vitaminas B, magnesio y vitamina D, sin duda alguna están implicadas en la "fisiopatología" de la depresión.

De manera particular, el impacto que tienen los alimentos en la inflamación y la influencia de la fibra en la microflora intestinal, son dos factores importantes cuando se

buscan los mejores alimentos para la salud mental.<sup>10,11</sup> Una fuente provino de un estudio centrado en la potencia de las frutas y vegetales con un mayor vínculo a la reducción del riesgo de enfermedades crónicas.<sup>12</sup>

Dicho esto, los alimentos a base de plantas con un mayor puntaje como antidepresivos son los siguientes:

- **Verduras de hoja verde:** Berro, espinaca, mostaza, nabos, escarola, betabel, acelgas, diente de león y la col berza, además de las hierbas como el cilantro, albahaca, perejil y col rizada
- **Lechugas:** Lechuga roja, verde y romana
- **Pimientos:** Morrón, Serrano y Jalapeño
- **Vegetales crucíferos:** Coliflor, colirrábano, col roja, brócoli y coles de Bruselas

Los vegetales son altamente nutritivos, con una increíble variedad de fitonutrientes que no siempre se pueden obtener de otras fuentes, pero tienen sus desventajas debido a la producción moderna de alimentos.

Un ejemplo concreto es que, aunque el glifosato ha sido clasificado como un probable carcinógeno, continúa siendo usado en los cultivos y envenena muchos de sus alimentos.

De acuerdo con varios estudios, los defectos de nacimiento, infertilidad, trastornos neurológicos, alteración endocrina y cáncer, se enumeran como posibles riesgos como consecuencia de la exposición.<sup>13</sup>

El aumento de las operaciones de productos transgénicos (GE, por sus siglas en inglés) es uno de los ejemplos más terribles de lo que le está ocurriendo a sus alimentos. Además, los cultivos transgénicos generalmente se fumigan con glifosato.

Como resultado, alrededor de 60 millones de acres de tierras de cultivo ahora están siendo invadidas por hierbas resistentes al glifosato, según la organización *Union of Concerned Scientists*.<sup>14</sup>

Con base en el Informe del programa de información sobre pesticidas (PDP, por sus siglas en inglés) del USDA, el Grupo de Trabajo Ambiental proporciona listas anuales de las frutas y vegetales que contienen las mayores cantidades de residuos de pesticidas (una lista que va cambiando muy poco cada año) y de los alimentos de origen vegetal que tienen menos probabilidades de contener residuos de pesticidas.<sup>15,16</sup>

Los científicos informan que **lavar sus frutas y vegetales** con bicarbonato de sodio puede eliminar hasta el 96 % de los pesticidas tóxicos que contaminan a la mayoría de las frutas y verduras. También es importante comprar alimentos orgánicos.

## **Los alimentos de origen animal mejor calificados para la salud mental**

Con respecto a comer alimentos para contrarrestar la depresión, el enfoque ha pasado de estudiar los nutrientes individuales a evaluar los patrones alimenticios generales. Los alimentos tradicionales y enteros (es decir, alimentos saludables) sin duda se pueden vincular a que los síntomas sean cada vez menos frecuentes.

En un estudio, por mencionar uno de tantos, se observó que las personas que llevan la denominada "alimentación occidental", repleta de azúcares y grasas poco saludables, pueden tener un mayor riesgo de sufrir depresión, trastorno por déficit de atención y otros problemas.<sup>17,18</sup>

Por ejemplo, un análisis conocido como el estudio de cohorte SUN, monitoreó a más de 10 000 estudiantes universitarios durante un período de cuatro años y encontró que aquellos que se acercaban más al modelo de la **dieta mediterránea** tenían un riesgo 30 % menor de desarrollar depresión, en contraste con aquellos que casi no acataban dicha dieta.<sup>19</sup>

Los grupos de alimentos de origen animal mejor calificados, incluyen los siguientes alimentos (junto con sus posibles desventajas):

- Bivalvos (invertebrados de cuerpo blando dentro de un caparazón articulado de dos partes): Ostras, almejas, mejillones

- Diversos **mariscos** y pescados: Pulpo, cangrejo, atún, esperlano, huevas (huevos de pescado), anchoas, pez lobo, abadejos, langosta, trucha arco iris, caracol, Norfolk spot, salmón, arenque y pargo
- **Vísceras**: bazo, riñón o corazón, así como hígados y mollejas de aves de corral

También se debe tomar en cuenta que la papaya, el limón y las fresas, cada uno con un puntaje del 31 % en la AFS, tuvieron puntajes más altos que varios de los mariscos y pescados, como el caracol, salmón, arenque y pargo.

Al pescado se le considera como **el alimento más poderoso**, pero tenga cuidado al comprarlo y asegúrese de que no esté en la lista de los peores pescados, ya que es propenso a estar contaminado con metales pesados como el plomo, mercurio, arsénico, cadmio, BPC (bifenilo policlorado) o venenos radiactivos.

También existe un creciente problema con las operaciones concentradas de alimentación animal (CAFO, por sus siglas en inglés), las cuales en su mayoría involucran enfermedades, contaminación proveniente de excrementos, demasiados subproductos de granos y animales, antibióticos y carcinógenos prohibidos, por no mencionar el horrible ambiente en el que se desarrollan.

El atún, con una puntuación de 15 % a 21 % en la AFS, es uno de los productos pesqueros más consumidos, pero conlleva serios problemas para su salud debido a la toxicidad del mercurio.

El salmón silvestre de Alaska es uno de los mejores alimentos que puede comer, pero asegúrese de que al comprarlo no se trate de peces de piscifactoría, ya que es probable que estos sean tóxicos debido a que son alimentados con soya y maíz transgénicos, sin mencionar el mercurio y otros metales pesados.

El arenque es uno de los cinco peces más sanos. Geoff Shester, director de la campaña para el grupo de protección marina *OceanAlert* en California, lo describe como una "fuente de alimentos local y sostenible" y dice que: "los arenques son deliciosos, debido a su carne suave y escamosa, además de su aceite ..."20



También, tome en cuenta que los peces más pequeños, como las sardinas, las anchoas y el arenque, suelen tener menos contaminantes y tienen un alto contenido de grasas omega-3.

## **Estos 7 alimentos son su mejor apuesta para combatir la depresión**

Es muy importante (además de alentador) que la comunidad médica parece estar entendiendo el hecho de que los alimentos, además de la intervención médica en forma de medicamentos o psicoterapia, pueden ser la mejor esperanza que tenemos para recuperar el equilibrio mental que se requiere, tanto de manera individual como colectiva.

En resumen, los siete mejores alimentos para combatir la depresión son los siguientes:

- 1. Las ostras:** Solo evite las que vienen de aguas contaminadas
- 2. Mejillones:** También asegúrese de que vengan de aguas que no hayan sido contaminadas
- 3. Pescados y mariscos:** En especial el salmón de Alaska, arenques, sardinas y anchoas
- 4. Viseras:** Solo las de animales alimentados con pastura (no de animales provenientes de las CAFO)
- 5. Verduras de hoja verde**
- 6. Pimientos**
- 7. Vegetales crucíferos**

Con el fin de facilitar que las personas coman alimentos apropiados sin sentirse abrumadas por restricciones alimenticias erróneas, los investigadores del estudio presentado adjuntaron otro estudio del BMJ realizado en 2016.<sup>21</sup>

Este estudio aborda los problemas que muchos profesionales médicos habían tenido con ciertos alimentos, los cuales antes se decía que eran "nocivos". Las ideas de la vieja escuela sobre las grasas saturadas, colesterol y sodio están cambiando con base en investigaciones más recientes.

Además, tanto el daño como el posible beneficio para la salud física y mental, que otorgan los nutrientes como las grasas saturadas, colesterol y sodio, se están reevaluando de acuerdo con investigaciones más recientes, por lo tanto, al colesterol ya no se le considera como un nutriente preocupante según las pautas alimenticias más recientes de los Estados Unidos.

Los autores del estudio también observaron que los profesionales de la salud mental pueden o no estar preparados para apoyar los cambios de conducta, de los cuales el cambio en la alimentación no es más que un ejemplo.

Pero la lista de la AFS puede ser utilizada como una herramienta, aún si el personal médico no la usa para mejorar las recomendaciones nutricionales de sus pacientes. Usted, como consumidor, puede mejorar (o redefinir) sus opciones nutricionales de manera inteligente.

## Fuentes y Referencias

---

- <sup>1</sup> Eur J Nutr. December 2007; ;46 Suppl 2:15-28
- <sup>2, 3, 5</sup> World J Psychology September 20, 2018; 8(3): 97–104
- <sup>4</sup> MMWR Morb Mortal Wkly Rep. March 16, 2007;56(10):213-7
- <sup>6</sup> Nutr Neurosci. April 2017;20(3):161-171
- <sup>7, 8</sup> BMC Med. January 30, 2017;15(1):23
- <sup>9</sup> The Lancet Psychiatry March 1, 2015, Volume 2, Issue 3, pages 271-274
- <sup>10</sup> Am J Psychiatry. November 1, 2015;172(11):1075-91
- <sup>11</sup> Nat Rev Neurosci. October 2012;13(10):701-12
- <sup>12</sup> Preventing Chronic Disease June 5, 2014
- <sup>13</sup> JAMA Internal Medicine October 30, 2017 [Epub ahead of print]
- <sup>14</sup> Union of Concerned Scientists December 11, 2013
- <sup>15</sup> USDA Pesticide Data Program
- <sup>16</sup> Environmental Working Group 2018
- <sup>17</sup> PLOS One 2012;7(12);e51593
- <sup>18</sup> Br J Psychiatry August 2013;203(2):154
- <sup>19</sup> Arch Gen Psychiatry. October 2009;66(10):1090-8

- <sup>20</sup> NPR February 29, 2016
- <sup>21</sup> BMJ April 12, 2016:353;i1246