

# Los alimentos reales son un poderoso aliado contra la depresión

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

✓ Datos comprobados

## HISTORIA EN BREVE

- › La depresión es la principal causa de mala salud y discapacidad en todo el mundo y afecta a aproximadamente 380 millones de personas incluidos más de 17 millones de estadounidenses, con una prevalencia más de tres veces mayor durante la pandemia de COVID-19
- › Las investigaciones demuestran que la nutrición es un factor crucial en la depresión, y los investigadores han sugerido que la alimentación es un importante pero descuidado aspecto de la psiquiatría
- › Investigaciones recientes encontraron que las personas mayores que siguieron la dieta DASH tuvieron una probabilidad 11 % menor de desarrollar depresión durante los seis años siguientes, mientras que las personas que llevaban una alimentación occidental estándar tenían las tasas más altas de depresión
- › Otros estudios han demostrado que los alimentos no procesados, en especial los alimentos fermentados, ayudan a optimizar el microbioma intestinal, lo que favorece una salud mental óptima, mientras que el azúcar, trigo y alimentos procesados se han relacionado con un mayor riesgo de depresión, ansiedad e incluso suicidio.
- › Su intestino se comunica con su cerebro a través del nervio vago, la vía de estrés de su sistema endocrino y la producción de neurotransmisores que estimulan el estado de ánimo. Estos enlaces ayudan a explicar por qué su salud intestinal tiene un impacto tan significativo en su salud mental

Según la Organización Mundial de la Salud, la depresión es una de las principales causas de mala salud y discapacidad en todo el mundo,<sup>1,2</sup> y afecta a unos 280 millones de personas en todo el mundo, incluidos más de 17 millones de estadounidenses,<sup>3</sup> con una prevalencia de episodios depresivos más de tres veces mayor durante el Pandemia de COVID-19.<sup>4</sup>

Las estadísticas también revelan que no estamos siendo particularmente efectivos cuando se trata de prevención y tratamiento. En todo el mundo, las tasas de depresión aumentaron un 18 % entre 2005 y 2015.<sup>5</sup> A raíz de la pandemia, esa cifra aumentó otro 27,6 %.<sup>6</sup>

Si usted o un ser querido está luchando contra la depresión o algún otro problema de salud mental, recuerde que su alimentación es un aspecto fundamental que no debe ignorar. Como se señaló en un estudio<sup>7</sup> de 2015 que fue publicado en la revista médica Lancet:

*"Aunque los determinantes de la salud mental son complejos, la nueva y convincente evidencia que presenta a la nutrición como 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".*

## **El irrefutable vínculo entre los alimentos y el estado de ánimo**

Al analizar los efectos de la alimentación DASH antihipertensiva sobre la salud mental, las investigaciones recientes<sup>8,9,10</sup> concluyeron que este tipo de patrón alimenticio, bajo en azúcar y rico en frutas y vegetales frescos, puede ayudar a reducir el riesgo de depresión en personas mayores.

En general, las personas que siguieron la dieta DASH tuvieron una probabilidad 11 % menor de desarrollar depresión en los seis años siguientes, mientras que quienes siguieron una alimentación occidental estándar, alta en carnes rojas y baja en frutas y vegetales, tuvieron las tasas más altas de depresión.

Vale la pena señalar que muchos expertos convencionales recomiendan la dieta DASH, aunque no necesariamente es ideal para una salud óptima ya que también promueve los granos enteros y alimentos menos grasos, incluidos los lácteos bajos en grasa. Las grasas saludables, incluidas las grasas saturadas de origen animal y vegetal y el omega-3 de origen animal, son vitales para una salud cerebral óptima.

Creo que la razón por la que la dieta DASH brinda muchos resultados beneficiosos es porque es baja en azúcar y rica en alimentos no procesados, y no porque sea baja en grasas.

Otros estudios han demostrado que los alimentos no procesados, sobre todo los alimentos fermentados, ayudan a optimizar el [microbioma intestinal](#), lo cual favorece una salud mental óptima,<sup>11</sup> mientras que el azúcar, trigo (gluten) y alimentos procesados se han relacionado con un mayor riesgo de padecer depresión, ansiedad e incluso tendencias suicidas.

La principal vía de información entre su intestino y el cerebro es el nervio vago, que conecta ambos órganos.<sup>12</sup>

El intestino también se comunica con el cerebro a través del sistema endocrino en la vía del estrés (el hipotálamo, hipófisis y eje adrenal), y al producir neurotransmisores que estimulan el estado de ánimo como la serotonina, dopamina y ácido gamma amino butírico o GABA. Estos enlaces de comunicación ayudan a explicar por qué su salud intestinal tiene un impacto tan significativo en su salud mental.

## **El fuerte vínculo entre el azúcar y la depresión**

Una variedad de ingredientes alimenticios puede causar o agravar la depresión, pero uno de los más importantes es el azúcar, en particular el azúcar refinado y la fructosa procesada.<sup>13</sup>

Por ejemplo, en un estudio, los hombres que consumían más de 67 gramos de azúcar al día, tenían 23 % más probabilidades de desarrollar ansiedad o depresión en el transcurso de cinco años en comparación con aquellos cuyo consumo de azúcar era

inferior a los 40 gramos por día (que todavía es mucho más alto que los 25 gramos diarios recomendados para una salud óptima).<sup>14</sup>

Lo mismo sucedía incluso después de tener en cuenta otros factores contribuyentes, como el nivel socioeconómico, ejercicio, consumo de alcohol, tabaco, otros hábitos alimenticios, peso corporal y salud física general. La autora principal Anika Knüppel,<sup>15</sup> estudiante de Ph.D. en el Instituto de Epidemiología y Salud Pública de la University College de Londres, comentó sobre los hallazgos y dijo:<sup>16</sup>

*"Se ha descubierto que los alimentos dulces inducen sentimientos positivos a corto plazo. Las personas con bajo estado de ánimo podrían comer alimentos azucarados con la esperanza de aliviar sus sentimientos negativos. Nuestro estudio sugiere que es muy probable que un alto consumo de alimentos dulces tenga el efecto opuesto sobre la salud mental a largo plazo".*

Una investigación publicada en el 2002,<sup>17</sup> que correlacionó el consumo de azúcar per cápita con la prevalencia de depresión grave en seis países, también encontró "una correlación altamente significativa entre el consumo de azúcar y la tasa anual de depresión". Un estudio español<sup>18</sup> publicado en 2011 relacionó la depresión con el consumo de productos horneados, en específico.

Quienes comieron más productos horneados tuvieron un riesgo 38 % mayor de sufrir depresión que quienes consumieron menos. Esto es lógico cuando considera que los productos horneados contienen tanto granos procesados como azúcar añadida.

## **Cómo el azúcar causa estragos en su estado de ánimo y salud mental**

Se ha demostrado que el azúcar desencadena la depresión y otros problemas de salud mental a través de varios mecanismos distintos, que incluyen los siguientes:

Alimenta a los patógenos del intestino, lo que les permite superar a las bacterias más beneficiosas.

Suprime la actividad de una hormona del crecimiento que es clave en su cerebro llamada factor neurotrófico derivado del cerebro (BDNF, por sus siglas en inglés). Los niveles de BDNF son gravemente bajos tanto en la depresión como en la esquizofrenia, y los modelos con animales sugieren que en realidad esto podría ser un factor causal.

---

Provoca una cascada de reacciones químicas en el cuerpo, las cuales promueven la inflamación crónica que a largo plazo interrumpe el funcionamiento normal de su sistema inmunológico y perjudica el cerebro.

---

Contribuye a la resistencia a la insulina y leptina, que también desempeña un papel importante en su salud mental.

---

Afecta a la dopamina, un neurotransmisor que alimenta el sistema de recompensa del cerebro<sup>19</sup> (de ahí el potencial adictivo del azúcar)<sup>20,21,22</sup> y se sabe que tiene un papel en los trastornos del estado de ánimo.<sup>23</sup>

---

Daña las mitocondrias, lo cual puede tener efectos en todo el cuerpo. Sus mitocondrias generan la gran mayoría de la energía (adenosina trifosfato o ATP) de su cuerpo. Cuando el azúcar es su principal combustible, se crean especies reactivas del oxígeno (ROS, por sus siglas en inglés) y radicales libres secundarios, que dañan las membranas mitocondriales celulares y el ADN.

A medida que se dañan las mitocondrias, disminuye el combustible energético de su cuerpo y su cerebro tendrá problemas para funcionar correctamente.

Por otro lado, las grasas alimenticias saludables crean muchas menos ROS y radicales libres. Las grasas también son fundamentales para la salud de las membranas celulares y muchas otras funciones biológicas, incluido, y sobre todo, para el funcionamiento del cerebro.

Entre las grasas más importantes para el funcionamiento del cerebro y la salud mental se encuentran las grasas **omega-3** de cadena larga EPA y DHA de origen

animal. No solo son antiinflamatorias, sino que en realidad el DHA es un componente de todas las células del cuerpo, y el 90 % de la grasa omega-3 que se encuentra en el tejido cerebral es DHA.<sup>24</sup>

## **Consumir alimentos reales es fundamental**

Un artículo<sup>25</sup> publicado en el diario Nutritional Neuroscience el año pasado examinó las pruebas de laboratorio, investigación poblacional y ensayos clínicos con el fin de elaborar "un conjunto de recomendaciones alimenticias prácticas para la prevención de la depresión, basadas en la mejor evidencia disponible en la actualidad".

De acuerdo con esta investigación, la evidencia publicada revela 5 recomendaciones alimenticias que son fundamentales para prevenir la depresión:

- Seguir un patrón alimenticio "tradicional" como la alimentación mediterránea, noruega o japonesa
- Aumentar el consumo de frutas, vegetales, leguminosas, cereales de grano entero, frutos secos y semillas ricas en antioxidantes. (Cabe señalar que las enfermedades autoinmunes son endémicas y, que tanto los cereales de grano entero como las leguminosas tienen un alto contenido de lectinas y es mejor evitarlos)
- Consumir diversos alimentos ricos en omega-3
- Reemplazar los alimentos procesados que no son saludables con alimentos nutritivos y saludables
- Evitar los alimentos procesados, comida rápida, productos comerciales que estén horneados y dulces

## **Los alimentos procesados son problemáticos en diversas maneras**

Al momento de evitar los alimentos procesados, automáticamente dejará de consumir 3 productos responsables de destruir el cerebro y estado de ánimo, que son los **azúcares** añadidos, endulzantes artificiales<sup>26</sup> y aceites vegetales procesados – grasas dañinas que, como se sabe, obstruyen las arterias y causan disfunción mitocondrial.

Asimismo, el gluten parece ser sumamente problemático para muchas personas. Si sufre de depresión o ansiedad, sería recomendable que intente llevar una alimentación libre de gluten.

Ciertos tipos de lectinas, en especial la **Glutinina de Germen de Trigo** (WGA, por sus siglas en inglés), también son conocidas por sus efectos secundarios psiquiátricos. La WGA puede cruzar su barrera hematoencefálica<sup>27</sup> a través de un proceso llamado "endocitosis adsorbente", que arrastra consigo otras sustancias.

La WGA puede adherirse a su vaina de mielina<sup>28</sup> y es capaz de inhibir el factor de crecimiento neuronal,<sup>29</sup> que es fundamental para el desarrollo, mantenimiento y supervivencia de ciertas neuronas meta.

Asimismo, los alimentos procesados son una importante fuente de ingredientes transgénicos (GE, por sus siglas en inglés) y herbicidas tóxicos como el Roundup. Se ha demostrado que el glifosato, el ingrediente activo en el Roundup, además de ser tóxico y posiblemente cancerígeno, tiene preferencia por diezmar a los microbios intestinales beneficiosos.

Muchos tipos de granos necesitan secarse en el campo antes de ser cosechados, y para acelerar este proceso, los campos son fumigados con glifosato un par de semanas antes de la cosecha.

Como resultado de esta práctica, llamada desecación, los productos basados en granos suelen contener cantidades bastante sustanciales de glifosato. Esta razón por sí sola es suficiente para garantizar los beneficios de una alimentación sin granos, no obstante, si elige comer productos de granos enteros, asegúrese de que sean orgánicos con el fin de evitar la contaminación con glifosato.

Asimismo, debe analizar lo que elije para beber ya que la mayoría de las personas beben muy poca agua pura y confían en que las bebidas azucaradas como las sodas, jugos de frutas, bebidas deportivas, bebidas energéticas y agua con sabor abastecerán sus necesidades de hidratación. Ninguna de esas alternativas favorecerá su salud mental.

## **La alimentación antiinflamatoria protege y favorece una óptima salud mental**

Como se mencionó anteriormente, una buena nutrición apoya su salud mental al reducir la inflamación en su cuerpo, de forma paralela, una alimentación rica en azúcar es extremadamente inflamatoria. Diversos estudios han relacionado la depresión con la inflamación crónica.<sup>30,31</sup>

Por ejemplo, un estudio publicado<sup>32</sup> en el diario Journal of Clinical Psychiatry en 2016 concluyó que los niveles sanguíneos de los pacientes con depresión tenían 46 % más proteína C-reactiva, la cual es un marcador inflamatorio.

Curiosamente, sus niveles de fracción exhalada del óxido nítrico eran 16 % más bajos, lo que respalda todavía más la recomendación de hacer ejercicios que aumenten el ciclo del óxido nítrico, como el [ejercicio de Liberación de Óxido Nítrico](#).

Como se explicó en el estudio:

*"El óxido nítrico (NO, por sus siglas en inglés), además de ser un mediador inflamatorio, también es un neurotransmisor en las sinapsis neuronales. Modula la norepinefrina, serotonina, dopamina y glutamato, por lo que se sugiere que desempeña un papel en la patogénesis de la depresión.*

*El óxido nítrico también se ve actualmente como un marcador de inflamación de las vías respiratorias y se puede medir durante la exhalación.*

*La fracción exhalada del óxido nítrico (FeNO, por sus siglas en inglés) puede representar óxido nítrico constitutivo e inducible. Algunos estudios sugieren*



*que las personas con estado de ánimo deprimido tienen bajos niveles de FeNO ... Asimismo, aquellas con depresión también tienen bajos niveles de NO plasmático y plaquetario.*

*Se ha planteado que los bajos niveles sistémicos de NO son los responsables del mayor riesgo de eventos cardiovasculares que se observan en personas con depresión, pues el NO produce vasodilatación ...*

*En resumen, este gran estudio poblacional encontró que la depresión está relacionada con altos niveles de PCR y bajos niveles de FeNO. Estos hallazgos corroboran la premisa de que la inflamación podría desempeñar un papel en la fisiopatología de la depresión severa y que esta puede verse como un trastorno psiconeuroinmunológico".*

### **3 poderosas intervenciones alimenticias**

Además de cambiar una alimentación con productos procesados por una con alimentos reales, tome en cuenta lo siguiente:

- **Implementar una [alimentación cetogénica cíclica](#)**, alta en grasas saludables, baja en carbohidratos netos y con cantidades moderadas de proteína. Este tipo de alimentación optimizará su función mitocondrial, lo que tiene implicaciones significativas en su salud mental.

De hecho, un notable efecto de la cetosis nutricional es la claridad mental y la sensación de calma. La razón de este apreciado efecto secundario está relacionada con el hecho de que su cuerpo crea cetonas cuando quema grasas como combustible y estas son el combustible preferido para el cerebro.

- **El [ayuno intermitente](#)** también ayudará a optimizar su función cerebral y prevenir problemas neurológicos al activar la función de su cuerpo para quemar grasa, previniendo así la resistencia a la insulina además de reducir el estrés oxidativo y la inflamación, esta última ha sido identificada como un factor que desencadena la depresión.<sup>33,34</sup>

Aunque puede obtener ciertos beneficios del ayuno intermitente con el simple hecho de respetar los límites del tiempo independientemente de los alimentos que consuma, es mucho mejor si consume alimentos sin procesar y de alta calidad.

En vista de que comerá menos, es fundamental que obtenga una nutrición adecuada. Las grasas saludables son esenciales porque el ayuno intermitente obliga a su cuerpo a activar su función para quemar grasa. En particular, si comienza a sentirse cansado y aletargado, podría ser una señal de que necesita aumentar la cantidad de grasa saludable en su alimentación.

- **Ayuno con agua:** Una vez que comience a quemar grasa como combustible, incremente diaria y gradualmente la duración de su ayuno intermitente a 20 horas al día. Después de un mes de ayuno diario de 20 horas, es probable que tenga una buena condición metabólica y pueda quemar grasa como combustible. En este punto, puede intentar hacer un ayuno con agua de 4 o 5 días.

En lo particular, hago un ayuno trimestral de 5 días, ya que me parece que esta es la intervención de salud metabólica más poderosa que existe. Un ayuno de 5 días limpiará eficazmente las células senescentes que han dejado de duplicarse debido al envejecimiento o daño oxidativo, que de lo contrario obstaculizarían su función biológica óptima al causar y aumentar la inflamación.

- **Haga ejercicio** y muévase continuamente durante el día. El ejercicio es una de las estrategias antidepresivas más efectivas que existen y supera a la mayoría de las intervenciones médicas para la depresión.

## **Las exposiciones a los campos electromagnéticos podrían estar causando estragos en su salud mental**

Otra estrategia fundamental para prevenir o tratar la depresión y ansiedad es limitar la exposición a los campos electromagnéticos (EMFs, por sus siglas en inglés). Los estudios han relacionado la exposición excesiva a los EMFs con un mayor riesgo tanto de depresión como de suicidio.<sup>35</sup>

De acuerdo con una reciente investigación de la Universidad de Illinois,<sup>36</sup> la adicción o el "uso excesivo" de los dispositivos móviles también pueden desencadenar la depresión y ansiedad.

La investigación<sup>37</sup> de Martin Pall, Ph.D., revela un mecanismo de daño biológico propio de las microondas emitidas por los celulares y otros dispositivos inalámbricos que antes se desconocía y esto ayuda a explicar por qué este tipo de tecnología puede tener un impacto tan poderoso en su salud mental.

Los canales de calcio voltaje dependientes (VGCC, por sus siglas en inglés) se encuentran incrustados en sus membranas celulares y son activados por las microondas. Al activarse, se genera una cascada de efectos bioquímicos que resultan en la creación de radicales libres de hidroxilo que son extremadamente destructivos.

Los radicales libres de hidroxilo diezman tanto el ADN mitocondrial como el nuclear, al igual que a las membranas y proteínas. El resultado final es la disfunción mitocondrial, que como ahora sabemos, es el núcleo de la mayoría de las enfermedades crónicas. Los tejidos con la densidad más alta de VGCC son su cerebro, el marcapasos cardíaco y los testículos.

Por lo tanto, los problemas de salud como el [Alzheimer](#), ansiedad, depresión, autismo, arritmias cardíacas e infertilidad pueden estar directamente relacionados con la exposición excesiva a las microondas.

Por lo tanto, si sufre de ansiedad o depresión, limite su exposición a las tecnologías inalámbricas, además de abordar su alimentación y rutina de ejercicio. Algunas sencillas medidas que puede implementar son apagar su Wi-Fi por la noche, no llevar su celular en su cuerpo y no tener teléfonos portátiles, celulares y otros dispositivos eléctricos en su habitación.

El cableado eléctrico dentro de las paredes de su habitación probablemente sea la fuente más importante que debe abordar.

Lo ideal es apagar la electricidad de su dormitorio durante la noche. Esto funcionará si no hay habitaciones contiguas. Si las hay, es posible que también deba apagar la energía de esas habitaciones. La única forma de estar seguros es medir los campos eléctricos.

Para obtener recomendaciones relacionadas con el estilo de vida que pueden ayudar a prevenir y/o tratar la depresión, consulte la sección sobre soluciones sin medicamentos al final de este artículo donde hablamos sobre la [depresión](#).

## Fuentes y Referencias

---

- <sup>1</sup> WHO June 17, 2021
- <sup>2</sup> Fortune Magazine March 30, 2017
- <sup>3</sup> Medicinenet.com, Depression in the Elderly
- <sup>4</sup> JAMA September 2, 2020
- <sup>5</sup> Reuters March 30, 2017
- <sup>6</sup> Journal of Pediatrics and Child Health December 30, 2021
- <sup>7</sup> Lancet Psychiatry March 2015; 2(3): 271-274
- <sup>8</sup> Rush.edu, February 26, 2018
- <sup>9</sup> Daily Mail February 26, 2018
- <sup>10</sup> Telegraph February 25, 2018
- <sup>11</sup> Psychiatry Research April 28, 2015 [Epub ahead of print]
- <sup>12</sup> The Atlantic June 24, 2015
- <sup>13</sup> Time June 29, 2015
- <sup>14</sup> Scientific Reports July 27, 2017; 7, Article Number: 6287
- <sup>15</sup> Anika Knüppel Bio
- <sup>16</sup> Medical News Today July 28, 2017
- <sup>17</sup> Depression and Anxiety October 30, 2002, DOI: 10.1002/da.10054
- <sup>18</sup> Public Health Nutrition March 2012; 15(3): 424-432
- <sup>19</sup> PLOS One August 1, 2007
- <sup>20</sup> The Atlantic February 21, 2012
- <sup>21</sup> Current Opinion in Clinical Nutrition & Metabolic Care 2013 Jul; 16(4): 434-9
- <sup>22</sup> CNN Health March 2, 2017
- <sup>23</sup> Comprehensive Psychiatry 1992 Mar-Apr;33(2):115-20
- <sup>24</sup> Nutritional Neuroscience 2017 Apr;20(3):161-171
- <sup>25</sup> Nutrients. 2016 Feb; 8(2): 99
- <sup>26</sup> Biological Psychiatry July 1993; 34(1); 13-17
- <sup>27</sup> Proc Natl Acad Sci U S A. 1988 Jan;85(2):632-6
- <sup>28</sup> Histochem J. 1996 Jan;28(1):7-12

- <sup>29</sup> Cell Struct Funct. 1989 Feb;14(1):87-93
- <sup>30, 33</sup> International Breastfeeding Journal March 2007; 30; 2:6
- <sup>31</sup> Orvosi Hetilap 2011 Sep 11;152(37):1477-85
- <sup>32</sup> Journal of Clinical Psychiatry 2016;77(12):1666–1671
- <sup>34</sup> Orvosi Hetilap 2011 Sep 11;152(37):1477-85
- <sup>35</sup> EMFs.info, EMF and Depression Abstracts
- <sup>36</sup> Illinois News Bureau March 2, 2016
- <sup>37</sup> Rev Environ Health 2015;30(2):99-116