

## PREVENCIÓN DE LA DEPRESIÓN A TRAVÉS DE LA ALIMENTACIÓN



El proyecto MooDFOOD evaluó la evidencia científica acerca del papel que desempeñan los alimentos en la prevención de la depresión, usando los siguientes criterios:

- **Evidencia sólida:** Cuando el factor relacionado con la alimentación muestra una consistente asociación causal con la depresión o sus síntomas a partir de la evidencia derivada de meta-análisis basados en RCTs.
- **Evidencia Limitada:** Cuando el factor relacionado con la alimentación muestra una consistente asociación con la depresión o con sus síntomas a partir de la evidencia derivada de meta-análisis basados en estudios prospectivos de cohortes.
- **Hallazgos ambiguos:** Cuando hay un alto grado de heterogeneidad o resultados conflictivos.
- **Estudios insuficientes:** Cuando hay muy pocos estudios y no se pueden extraer conclusiones de esta asociación.

### VISIÓN GENERAL DEL PROYECTO MOODFOOD

El Proyecto MooDFOOD reunió un consorcio de diferentes centros europeos con expertos en nutrición, psicología, psiquiatría y comportamiento relacionado con la alimentación para evaluar y someter a prueba diferentes estrategias nutricionales para la prevención y tratamiento de la depresión. El Proyecto MooDFOOD incluye:

- La integración y evaluación de la evidencia científica disponible acerca del impacto de la alimentación en la depresión, todo ello con el objetivo de elaborar conclusiones basadas en la evidencia.
- El primer ensayo controlado aleatorizado para examinar la eficacia de los suplementos multi-nutrientes y/o una terapia de activación conductual relacionada con la comida en la prevención del trastorno depresivo mayor (TDM). El ensayo consistió en el seguimiento durante un año de 1025 participantes adultos con sobrepeso que presentaban síntomas depresivos. Los participantes pertenecían a Reino Unido, Alemania, Países Bajos y España.
- Estudios que examinan la relación entre el comportamiento relacionado con la comida, como la alimentación con atención plena ("mindful eating"), y el riesgo de depresión.
- Los meta-análisis basados en 6 estudios observacionales de cohortes que examinan el papel de las pautas dietéticas en los síntomas depresivos.
- Más de 30 nuevas publicaciones científicas.
- Trasladar los hallazgos del MooDFOOD a herramientas de información para los responsables de las políticas sanitarias, para los médicos, dietistas, profesionales de la salud mental y para el público general.

### MÉTODOS DE INTEGRACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN

El Proyecto MooDFOOD utiliza los criterios para la evaluación de la evidencia científica establecidos por el Consejo de la Salud de los Países Bajos para desarrollar un Manual Dietético (ver la casilla azul claro en la parte superior). Estos criterios se utilizaron para integrar los resultados del MooDFOOD, y una investigación más amplia del papel de los alimentos, los nutrientes, las pautas dietéticas y los comportamientos relacionados con la alimentación en la prevención y el tratamiento de la depresión. Los resultados del proceso de integración se plasman en las conclusiones y estrategias nutricionales detalladas en este resumen.

### RESUMEN DE CONCLUSIONES

#### PREVENCIÓN DE LA DEPRESIÓN

- Los meta-análisis realizados basados en estudios prospectivos de cohortes, muestran evidencia limitada de que seguir una pauta dietética saludable puede reducir los síntomas depresivos en la población general.
- Los hallazgos obtenidos no apoyan la toma de suplementos nutricionales para la prevención de la depresión.
- En personas con obesidad, existe una sólida evidencia de que la pérdida de peso reduce los síntomas depresivos.

#### TRATAMIENTO DEL TRASTORNO DEPRESIVO MAYOR (TDM) A TRAVÉS DE LA ALIMENTACIÓN

- Dos pequeños ensayos muestran que, en personas con TDM, seguir una pauta dietética saludable puede reducir los síntomas depresivos.
- Existe una sólida evidencia de que los suplementos de omega-3 (específicamente  $\geq 1\text{g/día}$  EPA y DHA), si se toman de forma conjunta con antidepresivos, tienen un modesto efecto en los síntomas depresivos en personas que padecen un TDM.

### PARA LA PREVENCIÓN DE LA DEPRESIÓN

#### Dieta

- Los meta-análisis realizados basados en estudios prospectivos de cohortes, muestran limitada evidencia de que seguir una pauta dietética saludable ayuda a reducir los síntomas depresivos en la población general.
- El ensayo preventivo MooDFOOD es el primer estudio que evalúa directamente el impacto de una terapia de activación conductual relacionada con la alimentación en la prevención de la depresión. El estudio no encontró en los análisis primarios realizados ninguna evidencia de que la terapia de activación conductual relacionada con la alimentación redujeran los síntomas depresivos o la incidencia de TDM.
- Existe evidencia limitada de que una ingestión regular de pescado, verduras y fruta pueda ayudar a reducir los síntomas depresivos.
- Evidencias limitadas muestran que las pautas dietéticas no saludables no están asociadas con el desarrollo de un TDM.
- Si bien existen algunos indicios de que el azúcar y las harinas refinadas, así como la comida rápida/basura, pueden tener un impacto en la incidencia de la depresión, actualmente los resultados de los estudios disponibles son ambiguos.

## Suplementos

- El ensayo de prevención del MooDFOOD es el primero en evaluar directamente el impacto de los suplementos multi-nutrientes que contienen omega-3, selenio, folato, vitamina D y calcio en la prevención de la depresión. Los suplementos no redujeron los síntomas depresivos o la incidencia de TDM.
- Existe una sólida evidencia de que 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.
- No existen suficientes estudios para determinar de forma concluyente 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 determinar de forma concluyente si la corrección de deficiencias vitamínicas con suplementos son efectivos en la reducción de los síntomas depresivos en la población general.

## Obesidad

- La evidencia disponible acerca de los estudios sobre pérdida de peso, así como las pruebas de cirugía bariátrica, proporcionan sólida evidencia de que, en personas con obesidad, la pérdida de peso reduce los síntomas depresivos.

## PARA EL TRATAMIENTO DEL TRASTORNO DEPRESIVO MAYOR (TDM)

### Dieta

- Dos ensayos, HELFIMED y SMILES, han investigado el efecto potencial de la dieta en el tratamiento de los síntomas depresivos en pacientes con TDM. Ambos ensayos han encontrado una reducción en los síntomas depresivos como resultado de unas pautas dietéticas más saludables.

### Suplementos

- Existe una sólida evidencia de que los suplementos de omega-3 (>1g/día EPA+DHA) tienen un limitado efecto en la reducción de síntomas depresivos en personas con TDM que están siendo tratadas de forma conjunta con anti-depresivos.
- Existen sólidas evidencias que determinan que los suplementos de vitamina B12 y folato no son efectivos en la reducción de los síntomas depresivos en personas con TDM.
- No existen suficientes estudios para determinar de forma concluyente si los suplementos de vitamina D, magnesio, selenio, zinc, calcio, vitamina B6 y suplementos multi-nutrientes son efectivos en la reducción de síntomas depresivos en personas con TDM.
- No existen suficientes estudios para determinar de forma concluyente si la corrección de deficiencias vitamínicas con suplementos es efectiva en la reducción de los síntomas depresivos en las personas con TDM.

## Obesidad

- No existen suficientes estudios para determinar si en personas con obesidad y TDM la pérdida de peso puede ayudar a reducir los síntomas depresivos.

## OTROS FACTORES

### Comportamiento relacionado con la alimentación

- Existe una compleja interacción entre los comportamientos relacionados con la comida, los estilos psicológicos de alimentación, la alimentación con atención plena y la depresión. El comportamiento relacionado con la comida y la ingesta resultante deben ser observados como sistemas interconectados. Aunque actualmente no existen suficientes pruebas para extraer conclusiones firmes, hay prometedores indicios de que las estrategias relacionadas con el comportamiento relacionado con la comida, tales como la alimentación con atención plena, pueden ayudar a reducir los síntomas depresivos en la población general.

### Sostenibilidad medioambiental

- La investigación existente muestra que una pauta dietética saludable con menor ingesta de carnes rojas y procesadas es compatible con los objetivos de sostenibilidad. Las recomendaciones de ingesta de pescado deben tener en cuenta los problemas de sostenibilidad.

## CONCLUSIONES

El Proyecto MooDFOOD ha identificado evidencias limitadas de que seguir una pauta dietética saludable es una estrategia nutricional efectiva para reducir los síntomas depresivos en la población general. En personas con obesidad, existen sólidas evidencias de que la pérdida de peso puede ayudar a reducir los síntomas depresivos. Seguir una pauta dietética saludable (en línea con las pautas dietéticas basadas en recomendaciones científicas) puede ser una forma de brindar apoyo a la pérdida de peso así como de reducir los síntomas depresivos. Actualmente no existen suficientes evidencias para apoyar la ingesta de suplementos nutricionales para reducir los síntomas depresivos y prevenir la depresión en la población general.

Para el tratamiento de TDM, existen evidencias extraídas de dos pequeños estudios de que seguir una pauta dietética saludable ayuda a reducir los síntomas depresivos. Como complemento a los antidepresivos, los suplementos de omega-3 pueden conllevar una pequeña mejora de los síntomas depresivos en aquellas personas que padecen de TDM.

**IMPORTANTE:** Las estrategias nutricionales se entienden como un añadido, no como un reemplazo, de las recomendaciones científicas actuales para la prevención y tratamiento de la depresión.

## REFERENCIAS

Para una lista completa de los estudios del MooDFOOD y los estudios que respaldan estas conclusiones, vea el documento "Referencias para las conclusiones del MooDFOOD".

## DESCUBRA MÁS

Para más información sobre el Proyecto MooDFOOD, visite el sitio web del MooDFOOD [www.moodfood-vu.eu](http://www.moodfood-vu.eu)