

RELACIÓ ENTRE LA MALA ALIMENTACIÓ I DEPRESSIÓ

6 maig, 2022

Cada vegada són més els estudis que enforteixen i evidencien la relació entre alimentació i benestar emocional. La depressió s'ha convertit en un important desafiament per a la salut pública. Classificada per l'Organització Mundial de la Salut (OMS) com la major contribuent a la discapacitat global, les intervencions de prevenció s'han convertit en una

prioritat.

Malgrat la relació entre l'alimentació i la nostra salut mental és complexa, la investigació mostra un vincle entre el qual mengem i com ens sentim. I és que en els darrers anys la relació entre la nutrició i la salut mental ha guanyat un interès considerable.

La investigació epidemiològica determina que l'adherència a uns patrons dietètics saludables o de dieta mediterrània s'associa a un risc reduït de depressió.

Alimentació i estat d'ànim

La nutrició no només és fonamental per la fisiologia humana i la composició corporal. També podria tenir efectes significatius en l'estat d'ànim i el benestar mental. Això ho diu un estudi publicat en 'European Neuropsychopharmacology', que afirma a més que hi ha una evidència creixent entre una mala alimentació i l'aparició dels trastorns d'ànim, incloses l'ansietat i la depressió.

La Societat Espanyola de Dietètica i Ciències de l'Alimentació (SEDCA) fa referència a un estudi que ha valorat la dieta de més de 15.000 persones a través de tres indicadors de dietes considerades saludables com la dieta mediterrània i la vegetariana. Els experts inclouen com criteri d'inclusió no mostrar signes de depressió.

Després de més de vuit anys de seguiment, els experts conclouen que només amb una adherència moderada a la dieta mediterrània, que és rica en fruites, verdures i fruits secs, aconseguim una protecció que de fins a un 40% de depressió.

Un assaig controlat aleatori publicat en la revista PlosOne també determina que els símptomes de depressió disminueixen de manera significativa en un grup d'adults joves que han seguit un patró d'alimentació a l'estil mediterrani durant tres setmanes.

En canvi, les puntuacions de depressió entre un grup de control de participants que no van canviar la seva alimentació i que la van basar en el consum de carbohidrats refinats, aliments processats i begudes ensucrades, van tenir un valor de depressió que es situa en el rang de 'gravetat moderada'.

Les conclusions d'altra investigació també són clares: quan mirem de prop la dieta de les persones deprimides, un dels aspectes que més crida l'atenció és que la seva alimentació està lluny de ser la més adequada.

No hi ha aliments miracle, és el conjunt que té beneficis

El tractament mèdic i l'assessorament ajuden a alleujar els símptomes de la depressió. Un estil de vida adequat, amb una alimentació saludable, també poden ajudar-nos.

Estem més protegits de la depressió menjant bé i, encara no hi hagi una dieta específica per tractar la depressió, si hi ha alguns aliments i hàbits més recomanats que altres:

- **Vitamina D:** Malgrat que obtenim la major part de la vitamina D a través de l'exposició al sol, les fonts dietètiques també són importants, com el peix, els productes làctics enriquits o els ous. Tots ells poden ajudar-nos a millorar els símptomes de la depressió, segons una meta anàlisi.

- **Prioritzar fruites, verdures i cereals integrals:** aliments com llenties, nous i fruites i verdures són rics en vitamines i minerals que el nostre cos necessita per funcionar bé. A més, es digereixen a poc a poc, el que ajuda al subministrament de glucosa al cervell. També són rics en vitamina B i zinc, primordials per controlar la depressió.

- **Incloure proteïna:** peix, aus, ous i algunes verdures de fulla verd com l'espínac són rics en proteïna, que conté triptòfan, el consum del qual ajuda amb la depressió.

- **No oblidar el peix:** alguns estudis suggereixen que els olis omega 3, presents en el peix blau, també poden ajudar amb la depressió. És important incloure com a mínim dues vegades peix com salmó, verat, areng, sardines o truites.

- **Menjar poc amb regularitat:** el cervell depèn del subministrament constant de glucosa perquè és el seu combustible principal. Procedeix sobretot de carbohidrats amb midó.

A més de l'alimentació, l'exercici físic regular, passar temps a l'aire lliure i dormir les hores necessàries ens ajudaran també a prevenir a mitigar els símptomes de la depressió. I és que la depressió és un problema complex que

involucra diversos factors d'estil de vida que interactuen entre si.

Aliments que poden empitjorar la depressió

Hi ha alguns aliments amb els quals és més difícil lidiar perquè són als que moltes persones solen recórrer quan tenen un dia difícil. El seu consum moderat no suposa un risc, però hem de ser conscients dels impactes negatius que certs aliments poden tenir en la nostra salut mental:

- **Sucre:** els aliments i begudes ensucrades poden afectar de forma significativa en el nostre estat d'ànim. Pastissos, galetes, inclosos condiments amb salsa barbacoa són alguns dels aliments que hauríem evitat.
- **Alcohol:** existeix una clara relació entre el consum regular i excessiu de l'alcohol pot agreujar o desencadenar nous episodis de depressió i ansietat.