20º ENCUENTRO DE ENFERMERÍA DE SALUD MENTAL AEESME / COMUNIDAD DE MADRID

EL PATRÓN DE ALIMENTACIÓN EN LAS PERSONAS: RIESGO O PROTECCIÓN EN PROBLEMAS EN LA SALUD MENTAL. UN FACTOR MÁS SIN EFECTOS MILAGROSOS.

Romo Portillo, Juan Miguel; Gómez Romero, Carmen Meiling; Picado Álvarez, Daniel; Gómez García, Javier
Complejo Asistencial Universitario de Segovia

Introducción

El **34%** de la población española padece algún tipo de trastorno mental, según Ministerio de Sanidad en 2023. Siendo un **4,1% trastornos depresivos** y un **12,6% trastornos de ansiedad.**
El manejo y tratamiento puede darse desde la farmacología y la psicoterapia.
Consideramos importante la intervención desde los **factores modificables en el estilo de vida** siendo la alimentación uno de los más importante en la prevención de enfermedades crónicas no transmisibles. Incidiendo en la comparación entre dieta típica occidental con dieta mediterránea, o dietas basadas en vegetales.

Objetivos

- Analizar el impacto de la alimentación en la salud mental
- Destacar la importancia de las intervenciones en el estilo de vida
- Analizar la influencia en depresión y ansiedad

Metodología

Revisión bibliográfica en Pubmed con los términos “drepression”, “diet” y “anxiety”

Resultados

Se compararon patrones dietéticos completos de dieta, observando que los patrones estudiados priorizan el consumo de aceite de oliva, verduras, frutas, proteínas magras y cereales integrales y limitan alimentos sin valor nutricional, alta densidad energética, alto en azúcares y grasas saturadas.

Ansiedad
El estudio PREDIMED (España) asoció el **aumento de los síntomas de ansiedad con una menor puntuación en la dieta mediterránea.**
Algunos estudios sugieren que las dietas que contienen cantidades adecuadas de nutrientes conocidos por su relación con la ansiedad, pueden reducir el riesgo de padecerla.
En otros estudios epidemiológicos, **una alimentación saludable, como al antes descrita, puede reducir el riesgo de trastornos de ansiedad**. Por el contrario, una alimentación occidental se asocia con un mayor riesgo de ansiedad.

Depresión
Varios ensayos controlados aleatorizados y estudios de cohortes prospectivos sugieren que la **dieta mediterránea y otros patrones dietéticos saludables** pueden contribuir a la **prevención de las enfermedades depresivas y, potencialmente, al manejo de la depresión.**
La dieta es un **factor de riesgo modificable determinante también para la depresión**. Las intervenciones en la dieta pueden reducirlos síntomas depresivos, que han aumentado en las últimas décadas en paralelo con el declive de los hábitos de vida saludables.
La evidencia actual **no respalda la suplementación nutricional**, salvo en caso de deficiencias detectadas.
Presente **riesgo de causalidad inversa:** una dieta deficiente podría ser causa o consecuencia de un trastorno de salud mental. El bienestar mental promueve prácticas de vida saludables.

Conclusión

La alimentación es un patrón de estilo de vida modificable que tiene indicios de intervenir en diferentes aspectos en la salud mental. Los estudios muestran que pueden ser un aliado contra los síntomas de depresión y ansiedad.
Existe riesgo de causalidad inversa debido a que las personas con síntomas depresivos o de ansiedad empeoran su patrón dietético.
Es necesario ampliar evidencia para descartar sesgos y causalidad inversa.

Bibliografía