

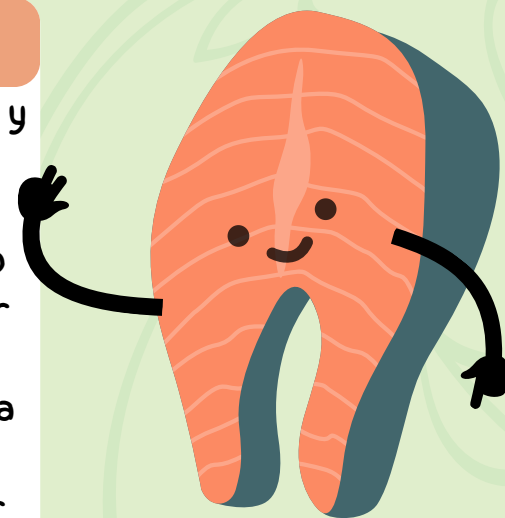
NUTRIR LA MENTE: EL PAPEL DEL OMEGA-3 EN LA SALUD MENTAL. UNA REVISIÓN BIBLIOGRÁFICA

**Autoras: María González Fernández, M^a Inmaculada Vicente Ballesteros,
Cristina Tascón Iglesias, Cristina Álvarez Ramos**

INTRODUCCIÓN

La salud mental constituye uno de los principales retos de salud pública a nivel mundial. La depresión y otros trastornos del estado de ánimo presentan una elevada prevalencia y repercuten negativamente sobre la calidad de vida de las personas. En los últimos años, la relación entre alimentación y salud mental ha despertado un creciente interés científico, especialmente el estudio de los ácidos grasos omega-3 y su posible influencia sobre el funcionamiento cerebral y el bienestar emocional.

Los omega-3, presentes principalmente en pescados azules, frutos secos y semillas, participan en la estructura de las neuronas y en procesos relacionados con la neurotransmisión y la respuesta inflamatoria. Diversos estudios sugieren la ingesta de estos nutrientes podría asociarse con menor riesgo de síntomas depresivos y una mejor salud mental.



OBJETIVOS

Objetivo general

Analizar la evidencia científica existente sobre la relación entre el consumo de omega-3 y la salud mental.

Objetivos específicos

Identificar los posibles beneficios del omega-3 sobre síntomas depresivos.
Valorar la importancia de la educación nutricional desde el ámbito enfermero



METODOLOGÍA

Se realizó una revisión bibliográfica en las bases de datos PubMed, Scopus y Google Scholar.

Palabras clave: "omega-3", "depression", "mental health" y "nursing".

Se incluyeron artículos en inglés y español publicados en los últimos años, priorizando revisiones sistemáticas, ensayos clínicos y estudios observacionales relacionados con la influencia del omega-3 sobre la salud mental y los síntomas depresivos.



DESARROLLO

Diversos estudios han observado menor prevalencia de depresión en poblaciones con elevado consumo de pescado azul y adherencia a la dieta mediterránea. Asimismo, algunos ensayos clínicos muestran que la suplementación con omega-3 puede contribuir a mejorar determinados síntomas depresivos.

La evidencia científica sugiere que los omega-3 podrían ejercer un efecto beneficioso mediante la modulación de la serotonina, la dopamina y la inflamación cerebral. Sin embargo, los resultados todavía presentan cierta heterogeneidad.

Desde enfermería, la promoción de hábitos alimentarios saludables constituye una herramienta importante de prevención y educación sanitaria. Fomentar una dieta equilibrada rica en omega-3 puede contribuir al bienestar físico y emocional de la población.



BIBLIOGRAFÍA



CONCLUSIONES

Existe una relación positiva entre el consumo de omega-3 y la salud mental, especialmente en la disminución de síntomas asociados a la depresión. Aunque la evidencia científica continúa en desarrollo, los resultados actuales respaldan el papel de la alimentación saludable como complemento en el cuidado integral de la salud mental.

La educación nutricional y la promoción de hábitos saludables representan una intervención relevante desde el ámbito enfermero, favoreciendo estrategias preventivas y de autocuidado en la población.