

27 de Octubre de 2006

Universidad de Granada

20 Minutos

Clasificados Mini20 Boletín Edición impresa RSS Callejero Tienda Contactos Trabajo
 2.293.838 usuarios únicos en septiembre de 2006
 Viernes, 27/10/06. Actualizado hace 1 minuto



Córdoba

En 20minutos.es En Internet con

El tiempo en: ver más ciudades

Artículo 1 de 16 en Córdoba « Anterior - Siguiente »

JORGE CERVILLA PSIQUIATRA

«Comer pescado azul previene la depresión»

A. HUERTAS. 27.10.2006

- Enviar a un amigo
- Versión para imprimir
- Aumentar texto
- Reducir texto

Te hubieras enterado antes en Mini20

Enviar a:

- Menéame
- Digg
- Del.icio.us
- Technorati
- Yahoo
- Fresqui

Nota: es posible que tengas que estar registrado y autenticado en estos servicios para poder anotar el contenido correctamente

Uno de cada cinco pacientes que acuden al médico de familia tienen síntomas de depresión o ansiedad.

El profesor de la [Universidad de Granada](#) Jorge Cervilla recogió hace unos días el premio que otorga la Sociedad Española de Psiquiatría Biológica por sus investigaciones en este tipo de trastorno mental.

¿Por qué hay tanta gente con depresión?

El tipo de vida que llevamos genera estrés. Pero no creo que ahora haya más gente con problemas depresivos que hace 200 años. Lo que ocurre es que en la actualidad se reconoce como patología y tiene tratamiento.

Así que nuestros tatarabuelos también sufrían este trastorno...

Seguro. Una de las investigaciones en las que estoy trabajando relaciona un tipo de gen con la predisposición a sufrir depresión, por lo que los hijos de padres depresivos son más vulnerables. Lo mismo ocurre con los fumadores y las personas con un nivel de colesterol bajo.

Fumo y evito las grasas, ¿cuándo comenzaré a sentirme triste?

Una cosa es la predisposición y otra el desarrollo de la enfermedad. El omega 3, presente en el pescado azul (sardina, atún...) o en el aceite de ricino, y no fumar previenen el riesgo de sufrir depresión. Después están los factores ambientales y la adversidad social que marcan a cada persona.

El cómo se tome uno la vida.

27 de Octubre de 2006

Universidad de Granada

20 Minutos

Algo parecido. No todos reaccionamos igual ante un suceso, ni tenemos los mismos mecanismos de defensa.

Y quién es más depresivo, ¿el hombre o la mujer?

Las mujeres sufren más depresiones leves. En el caso de las graves, la cifra es parecida. Es más, la persona que padece este trastorno tiene un 50% de probabilidades de volver a caer.

Entonces, ¿no tiene cura?

Sí existe. Con tratamiento farmacológico y en manos de un especialista, el 70% de los pacientes se cura.

BIO

Cervilla trabajó durante 9 años en el Hospital Maudsley de Londres, uno de los mejores centros de investigación psiquiátrica de Europa.

Comentar

Escribe tu comentario

Tema: «Comer pescado azul previene la depresión»

Nombre (**Obligatorio**) Correo electrónico (**Obligatorio**) Página web (si tienes) Mostrar mis datos

Introduce el número de la imagen (Código de verificación para prevenir envíos automáticos).

Normas y protección de datos

- Esta es la opinión de los internautas, no la de 20minutos.es.
- No está permitido verter comentarios contrarios a las leyes españolas o injuriantes.
- Nos reservamos el derecho a eliminar los comentarios que consideremos fuera de tema.
- Por favor, céntrate en el tema.
- Avísanos de los comentarios fuera de tono.



Enviar

Ahora en portada de 20minutos.es

La ONU elaborará un Tratado sobre el Comercio de Armas

Es el primer paso para regular un negocio sobre el que no existen normas a nivel mundial.

Comentarios (7)

El Gobierno 'medita' la continuidad del proceso de paz tras el robo de pistolas

Está a la espera de informes más precisos.

Comentarios (12)

- ¿Identificados dos de los etarras? | Renuncia el fiscal del juicio a De Juana
- Las palabras de Zapatero, "amenazas" para Batasuna / ENCUESTA ¿El fin de la tregua?
- Rubalcaba: ETA "no cambiará las reglas" | Tres detenidos por *kale borroka*

Cuatro bomberos, calcinados en un incendio en California

Comentarios (3)

PP y PNV cuestionan el proceso de paz

Comentarios (33)



Fox afirma que el muro anti-inmigrantes de Bush es "una vergüenza para EEUU"

Comentarios (18)

- ENCUESTA ¿Frenará la inmigración?
- Bush da luz verde a 1.200 kilómetros de muro anti-inmigrantes

27 de Octubre de 2006	Universidad de Granada	20 Minutos
<p>Noticias Portada y noticias · Deportes · Mundial 2006 · Gente · Fotogalerías · Tecnología e Internet · Salud</p> <p>Ciudades A Coruña · Alicante · Barcelona · Bilbao · Córdoba · Granada · Madrid · Málaga · Murcia · Sevilla · Valencia · Valladolid · Vigo · Zaragoza</p> <p>Servicios Anuncios clasificados · Archivo · Boletín · Callejero · Cartelera · Contactos · El tiempo · Encuestas · Mándale flores · Mini20 · Páginas Amarillas · Páginas Blancas · Sindicación · Televisión · Viajes · Tienda · trivial</p> <p>Blogs Blogs 20minutos · Premios 20Blogs</p> <p>Opinión Columnistas · Cartas de lectores · Viñetas</p> <p>Corporativo Trabaja con nosotros · Condiciones de copia y distribución · Quiénes somos · Publicidad · Aviso Legal · Contacto · Titulares RSS · Este periódico se publica bajo licencia Creative Commons · Estadísticas por</p>		