

Un estudio descubre que el consumo de comida rápida aumenta el riesgo de depresión

[Fecha: 2012-04-02]



El consumo de comida rápida aumenta el riesgo de sufrir depresión, según señala un estudio realizado en España. Publicados en *Public Health Nutrition*, los resultados del estudio apuntan a una relación entre la depresión y el consumo de comida rápida como hamburguesas, pizza y perritos calientes así como bollería industrial como croissants y donuts. En concreto, aquellos que consumen comida rápida y bollería industrial presentan un 51 % más probabilidades de sufrir depresión que aquellos que evitan estos alimentos.

Los investigadores, de la Universidad de Las Palmas de Gran Canaria y la Universidad de Granada, también detectaron una relación entre la dosis y la respuesta a la misma. «Cuanta más comida rápida se consume, mayor es el riesgo de depresión, explicó Almudena Sánchez-Villegas de la Universidad de Las Palmas y primera autora del estudio al Servicio de información y noticias científicas (SINC).

Los participantes con mayor ingesta de comida rápida y bollería industrial suelen ser solteros, menos activos y tener un patrón dietético peor. Fumar y trabajar más de 45 horas semanales son otras de las características prevalentes en este grupo.

Con respecto al consumo de bollería, los datos son igualmente concluyentes. «Incluso pequeños consumos se asocian con un riesgo significativamente mayor de desarrollar depresión», apuntó la Dra. Sánchez-Villegas.

La muestra del estudio, perteneciente al proyecto Seguimiento Universidad de Navarra (SUN), contó con 8 964 participantes a los que nunca se les había diagnosticado depresión ni habían referido consumo de antidepresivos. Todos ellos fueron evaluados durante una media de 6 años, periodo en el cual 493 fueron diagnosticados de depresión o comenzaron a tomar antidepresivos.

Los resultados de este estudio corroboran los del proyecto SUN en 2011, publicados en *PLoS ONE*. En aquella ocasión se analizó a 12 059 personas y aparecieron 657 casos nuevos de depresión. No obstante, se detectó un incremento del riesgo asociado a la comida basura del 42 %, menor que en el trabajo actual.

«Aunque son necesarios más estudios, debería controlarse el consumo de este tipo de alimentos debido a su repercusión en la salud tanto física (obesidad, enfermedad cardiovascular) como mental», concluyó la Dra. Sánchez-Villegas.

La depresión afecta a 121 millones de personas en todo el planeta, cifra que la convierte en una de las principales causas mundiales de discapacidad ajustada por años de vida y la principal causa en los países de renta media y baja.

Sin embargo, poco se conoce sobre el papel de la dieta en el desarrollo de los trastornos

depresivos. Anteriores estudios sugieren un papel preventivo de ciertos nutrientes, como las vitaminas del grupo B, los ácidos grasos omega-3 y el aceite de oliva. Asimismo, un patrón dietético saludable, como la dieta mediterránea, se ha relacionado con un menor riesgo de depresión.

Para más información, consulte:

Universidad de Las Palmas de Gran Canaria:

<http://www.ulpgc.es/>

Public Health Nutrition:

<http://journals.cambridge.org/action/displayJournal?jid=PHN>

Categoría: Varios

Fuente: Public Health Nutrition; Universidad de Las Palmas de Gran Canaria

Documento de Referencia: Sánchez-Villegas, A. et al., Fast-food and commercial baked goods consumption and the risk of depression, Public Health Nutrition, 2012.

doi:10.1017/S1368980011001856

Códigos de Clasificación por Materias: Coordinación, Cooperación; Alimentación; Ciencias de la vida; Medicina, Sanidad; Investigación científica

RCN: 34469

CORDIS está gestionado por la [Oficina de Publicaciones](#)