

[Enviar a un amigo](#)

[Version impresa](#)

[Texto plano](#)



La comida rápida es rica y cómoda pero tiene sus riesgos.

Este tipo de alimentación aumenta 51% el peligro de desarrollar depresión.

Un estudio realizado por la Universidad de Las Palmas de Gran Canaria y la Universidad de Granada (España) encontró que esta asociación se relaciona con las cantidades. La especialista en farmacia Almudena Sánchez-Villegas detalla que "cuanta más comida rápida ingiere una persona mayor es el riesgo de deprimirse."

Estas conclusiones fueron publicadas en la revista Public Health Nutrition.

Según la Organización Mundial de la Salud la depresión afecta actualmente a 121 millones de personas, siendo una de las principales causas de incapacidad a nivel mundial.

### **ALIMENTACIÓN QUE ENTRISTECE**

Los especialistas trabajaron con 8.964 personas que nunca habían sufrido depresión ni habían tomado fármacos antidepresivos. Sánchez-Villegas siguió de cerca su salud durante un tiempo y notó que 493 de ellos desarrollaron depresión o comenzaron a recibir medicación antidepresiva.

Al analizar su alimentación resultó que los hombres y mujeres que consumían mucha comida rápida tenían un riesgo 51% mayor de deprimirse. "Incluso pequeñas cantidades se asocian a un peligro elevado de desarrollar depresión", recalca la experta.

La investigación también encontró que las personas que se alimentan con grandes cantidades de comida chatarra tienen más posibilidades de ser solteras, hacer menos actividad física y tener una dieta desequilibrada. Además, suelen fumar y trabajar más de 45 horas por semana.

"Aunque se necesitan más estudios, la ingesta de este tipo de comida debería ser controlada por sus consecuencias sobre la salud y el bienestar psicológico", afirma Sánchez-Villegas.