



En el Día Mundial de la Salud dedicado a la depresión, se reafirma la necesidad de acciones para una adecuada alimentación

- *Este 7 de abril se conmemora el Día Mundial de la Salud con el lema “Hablemos de la depresión”.*
- *La depresión es una causa importante de discapacidad en México.*
- *Una adecuada alimentación contribuye a prevenir la depresión en sus diferentes grados.*

Ciudad de México, 6 de abril 2017.- En este Día Mundial de la Salud, en el que se conmemora el aniversario de la fundación de la Organización Mundial de la Salud (OMS), el organismo internacional invita a las personas a conocer más sobre la depresión, una condición que afecta cada vez a más personas en el mundo a través de la campaña “Hablemos de la depresión”.

En México, la depresión se ubica dentro de las primeras diez causas de atención de consulta externa en los servicios de salud de todo el país. También ocupa el primer lugar entre todas las causas de años de vida asociados con discapacidad en las mujeres, y el segundo en varones, después de la lumbalgia, es decir que es una causa importante de discapacidad entre la población adulta mexicana. Con base en encuestas, se calcula que la depresión afecta a alrededor de 5% de la población, lo que se traduce en millones de mexicanos.

Este padecimiento afecta a personas de diversas edades y estatus social, aunque tiende a ser más prevalente en personas de menores recursos económicos. Las consecuencias de esta condición son para el individuo, pero también para la sociedad ya que se traduce en reducción de la productividad, además de que se relaciona con otras enfermedades. Por ejemplo, según datos de la Encuesta Mundial de Salud Mental, el riesgo de tener depresión cuando se tiene diabetes es 2.2 veces más frecuente que cuando no existe esta enfermedad, y se tiene 2.8 veces más probabilidad cuando se trata de obesidad.

Las personas que padecen de depresión suelen buscar tratamiento en forma muy tardía, especialmente en México, donde los afectados tardan hasta 14 años en promedio en obtener un tratamiento especializado.

La OMS hace énfasis en que esta afectación es prevenible, comprenderla también es una forma de reducir la estigmatización que hay a su alrededor. Como la mayoría de los padecimientos, la depresión, está asociada con la nutrición y una adecuada alimentación puede ayudar a prevenir o proteger del problema, o su severidad.

Distintos estudios han demostrado que las personas con dietas altas en verduras, frutas y otros alimentos fuente de antioxidantes, son menos propensas a padecer esta condición.



alianza por la salud alimentaria

Un estudio realizado en adultos indicó que quienes tuvieron niveles más altos de carotenoides (compuestos presentes en verduras y frutas color amarillo-naranja), tuvieron menor probabilidad de desarrollar síntomas de depresión. En este estudio destacó que este efecto ocurría en dosis-respuesta, es decir que era dependiente de la cantidad, indicando que, a mayor consumo de carotenoides, menor la probabilidad de presentar síntomas de depresión. En otro estudio, las mujeres con mayor consumo de jitomate (fuente de licopeno, potente antioxidante) tuvieron la mitad de probabilidad de presentar síntomas de depresión.

Los estudios muestran que estos efectos se obtienen solamente consumiendo los alimentos que contienen estos compuestos, y no los suplementos que se venden en tiendas. Aunado a lo anterior, la evidencia también indica que una alimentación alta en productos altamente procesados como bebidas azucaradas y comida rápida aumenta el riesgo de padecer depresión leve y moderada.

La depresión como padecimiento suele asociarse únicamente a condiciones de vida y no a lo que comemos. Actualmente la población mexicana tiene una amplia oferta y fácil acceso a productos ultraprocesados los cuales ofrecen buen sabor y conveniencia, pero poca salud y nutrición, en contraste, la oferta de alimentos frescos y saludables es menor, al respecto, Fiorella Espinosa, investigadora en salud alimentaria de El Poder del Consumidor indicó: “Hablar de la relación entre depresión y alimentación como forma de prevenirla permite reiterar nuevamente los beneficios a la salud que tiene el consumo de una dieta basada en verduras, frutas, semillas y granos enteros, alimentos ricos en antioxidantes y otros compuestos benéficos. De igual modo, es una oportunidad para insistir en la importancia y necesidad de disminuir el consumo de alimentos altamente procesados, para lograr una población más sana y menos enferma”.

La Alianza por la Salud alimentaria hizo nuevamente un llamado a las autoridades para tomar acciones con el objetivo de transitar a dietas más saludables garantizando el acceso a alimentos frescos y saludables para toda la población.

Contacto prensa:

Rosa Elena Luna cel. 55-2271-5686

Diana Turner cel. 55-8580-6525

Denise Rojas cel. 55-1298-9928