

Una nutrición deficiente favorece la aparición de enfermedades mentales - Levante - 09/06/2015

Una nutrición deficiente favorece la aparición de enfermedades mentales

► Una investigación internacional vincula una alimentación pobre en nutrientes con la depresión

PILAR G. DEL BURGO VALENCIA

■ «La nutrición se ha convertido en un factor clave para la elevada prevalencia e incidencia de enfermedades mentales muy frecuentes como, por ejemplo, la depresión». Esto es lo que sostiene el profesor de Psiquiatría de la Universitat de València Vicent Balanzá, coautor de una investigación internacional que acaba de publicar *Lancet Psychiatry* en la que se destaca el papel de la alimentación en el mantenimiento de la salud mental.

Balanzá que también trabaja como psiquiatra en el departamento de salud del hospital La Fe ha participado en la revisión científica que han elaborado los miembros de la Sociedad Internacional para la Investigación de Psiquiatría Nutricional que analiza la importancia de la nutrición, investigación y futuro de esta disciplina, «ya que se ha demostrado que la calidad de la dieta y las deficiencias de ciertos nutrientes esenciales son unos determinantes básicos para la salud física y mental del individuo», agregó el experto.

De hecho, el psiquiatra ha señalado que la nutrición se ha convertido en «un factor clave» para la elevada prevalencia e incidencia de enfermedades mentales muy frecuentes como depresión.

«De hecho, el equilibrio alimentario es tan importante en Psiquiatría como en otras especialidades médicas como cardiología o endocrinología», indicó Balanzá.

El objetivo de la sociedad internacional es impulsar la investigación

«El cerebro humano necesita una adecuada ingesta de nutrientes claves como los ácidos grasos y vitaminas»

«El equilibrio alimentario es tan importante en Psiquiatría como en otras especialidades como Endocrinología»



El profesor de Psiquiatría de la Universitat de València, Vicent Balanzá. LEVANTE-EMV

HOSPITAL LA FE

Un nuevo tratamiento reduce los síntomas de la apnea del sueño

► El neumólogo del Hospital La Fe Miguel Ángel Martínez ha publicado un ensayo clínico multicéntrico pionero sobre los efectos del tratamiento con Presión Positiva en la Vía Aérea en pacientes mayores de 60 años que padecen apnea del sueño grave.

El estudio, «Obstructive sleep apnoea in the elderly: role of continuous positive airway pressure treatment. A randomised, controlled trial», concluye que cuando se utiliza este tratamiento entre 4 y 5 horas por la noche los síntomas de la apnea mejoran y repercute en una mejor calidad de vida. La investigación asegura

que este tratamiento contra la apnea del sueño grave, que padecen aquellos pacientes con más de treinta eventos respiratorios por hora durante el sueño, mejora incluso algunos aspectos neurocognitivos de los ancianos, como la destreza y la memoria.

«El síndrome de apneas e hipopneas durante el sueño (SAHS) es el más frecuente de los trastornos del sueño, ya que afecta a un 3-6 % de la población de mediana edad», indicó Martínez, que añadió que a partir de los 65 años estos índices ascienden a un 20 %. España es en la actualidad el segundo país del mundo con mayor esperanza de vida tras Japón, por lo que es esencial estudiar enfermedades como la apnea del sueño en edades avanzadas. EFE VALENCIA

ción sobre la prevención y el tratamiento de los trastornos psiquiátricos a través de la nutrición.

Balanzá, que es miembro del Comité Ejecutivo del organismo, asegura que el cerebro humano para lograr un funcionamiento óptimo, «necesita una adecuada ingesta de nutrientes claves como los ácidos grasos poliinsaturados de cadena larga Omega-3, aminoácidos esenciales, vitaminas del grupo B (fólicos y B12), vitamina D y minerales como el zinc, el magnesio y el hierro». Todos estos elementos están presentes en la dieta mediterránea.

«A nivel poblacional —agregó el psiquiatra— teníamos pruebas científicas de que esta dieta se asocia con un menor riesgo de enfermedades cardiovasculares, diabetes y deterioro cognitivo y ahora, sabemos que reduce el riesgo de depresión.