

Los expertos advierten de que una mala dieta provoca depresión

El doctor Javier Aizpiri alerta contra la influencia de los hábitos alimenticios en la enfermedad mental

El doctor Javier Aizpiri Díaz disertó el pasado viernes en el Antiguo Instituto sobre la depresión en las mujeres y su vinculación directa con determinadas carencias nutritivas. En la charla, a la que asistió gran número de gijoneses, el profesor hizo hincapié en el mantenimiento de una dieta equilibrada para una adecuada salud mental, pues la mayoría de las mujeres depresivas, de 35 a 55 años, ha modificado de forma severa la dieta alimenticia.

María BERNARDO

La depresión es el sufrimiento mental más extendido en el mundo, que castiga mayoritariamente a las mujeres. Por eso, la sala de conferencias del Antiguo Instituto se llenó el pasado jueves de personas interesadas por la enfermedad, que acudieron a escuchar al especialista en neurología y psiquiatría Javier Aizpiri Díaz en la conferencia titulada «Depresión en las mujeres y nutrición, ese largo sufrir sin saber por qué...», acompañado de la psicoterapeuta Amparo Cardaño y de la presidenta de la asociación de mujeres por la salud Nielda, Lourdes Pérez, colectivo organizador de la tertulia junto a «Les Comadres».

El doctor Aizpiri, investigador desde hace unos años en el campo de los aminoácidos libres periféricos, la cartografía cerebral y su interrelación en el diagnóstico y el tratamiento del alcoholismo, la depresión, el estrés, los síndromes de ansiedad y los cuadros involutivos, destacó la importancia de una dieta equilibrada para una adecuada salud mental. «La nutrición es esencial para el buen funcionamiento del cerebro, que necesita de cierta cantidad de nutrientes para la formación de neurotransmisores, es decir, los mensajeros químicos que acompañan a las señales eléctricas que pasan entre las neuronas», dijo.

La concentración, la memoria, el rendimiento mental y los estados de ánimo están ligados al consumo de las sustancias contenidas en los alimentos. Sin embargo, tan importante es lo que comemos como el orden en el que lo hacemos: «Los horarios escolares, la actividad laboral y las formas han modificado los hábitos alimenticios de las familias. Es necesario respetar el horario de las comidas, así como desayunar, con el fin de cubrir los desgastes de los depósitos cerebrales, hepáticos y musculares. La cena, como previa al descanso y creación de material de reserva, es otro momento clave. De ahí proviene el dicho: «Lo que se desayuna se quema, lo que se cena se engorda», comentó.

Y añadió el profesor que «en el desayuno debemos tomar hidratos de carbono, grasas y proteínas suficientes para mantener el aporte de glucosa al cerebro y al músculo, en el horario de pleno rendimiento laboral, ya sea físico o psíquico. Desgraciadamente, las familias españolas ingieren desayunos hipocalóricos, hipograsos y alterados en su disposición, esto es, basados en la leche descremada (es decir, agua), panes hipocalóricos, edulcorantes (sacarina) y grasas vegetales modificadas...».

Leche desnatada

De hecho, el equipo de neuropsiquiatría dirigido por el doctor Aizpiri, que investiga la incidencia de la malnutrición en el funcionamiento del cerebro, ha encontrado que la mayoría de las mujeres entre 35 y 55 años que han ingresado por depresión o estrés estaba asociada a una severa

alteración de la dieta con regímenes bajos en lípidos. «Eran mujeres que llevaban tiempo con una dieta en la que habían restringido la leche normal tomando lácteos desnatados, bajísimo nivel de huevos, carnes rojas, pescado azul y disminución de las legumbres, en muchos casos asociado al alto consumo de cafeína, nicotina y/o alcohol», dijo el profesor y continuó: «Está muy extendido desayunar café con cigarrillos, la mejor forma de deteriorar nuestro metabolismo y sistema cardiovascular», concluyó.

Y es que las conductas tóxicas (tabaquismo, alcoholismo, drogas) no sólo producen estrés psíquico por agotamiento del sistema neurotransmisor y envejecimiento global, sino que producen pérdida de apetito.