

Investigación de académica UBB arroja importantes antecedentes sobre relación entre salud mental, hábitos alimentarios y estilos de vida

Evaluar la presencia de trastornos depresivos y su relación con el estado nutricional - ingesta alimentaria, en población adulta que asiste al programa de salud mental del Centro de Salud Familiar (Cesfam) Violeta Parra de Chillán, fue el principal objetivo de la investigación liderada por la académica del Departamento de Nutrición y Salud Pública, Luz Lobos Fernández.



Los resultados de la investigación “Estudio línea de base en patologías de salud mental y su asociación con hábitos alimentarios, composición de la dieta y estilos de vida en usuarios de la provincia de Ñuble. DIUBB 162820 4/I”, fueron compartidos en el Primer Seminario de Epidemiología Alimentaria Nutricional: Salud Mental; Hábito Alimentarios y Calidad de Vida organizado por el Grupo Epidemiología Alimentaria Nutricional, EPIAN, y por el Departamento de Nutrición y Salud Pública de la Facultad de Ciencias de la Salud y de los Alimentos, FACSA.

El seminario fue presidido por el decano de la Facultad de Ciencias de la Salud y de los Alimentos, Dr. Jorge Moreno Cuevas y consideró la participación de las autoridades y funcionarios del CESFAM Violeta Parra de Chillán, nutricionistas de la red asistencial del Servicio de Salud Ñuble, académicos, estudiantes, usuarios y usuarias del centro de salud familiar.

Según explicó la investigadora Lobos Fernández, la muestra se compuso por 343 usuarios del CESFAM Violeta Parra con diagnóstico de depresión. Se trató de personas de ambos sexos con edades comprendidas entre los 18 y 85 años, quienes accedieron a participar en forma voluntaria mediante firma de consentimiento informado. Asimismo, debieron aprobar el test de Evaluación Cognitiva. El estudio consideró las variables: grado de depresión, estado nutricional, ingesta alimentaria, edad y género, entre otras.



La académica Luz Lobos Fernández explicó que entre los principales resultados se logró identificar que más de la mitad de las personas que conformaron la muestra del estudio presentaba una ingesta de calorías y macronutrientes (Proteínas, lípidos y carbohidratos) por sobre los requerimientos.

“Esto implica favorecer la malnutrición por exceso. Por ahora estamos analizando los datos desde un punto de vista cualitativo, para conocer el tipo de alimentos que explica este exceso de calorías, pero en general, todos los macronutrientes estaban elevados, y eso se traduce en que las personas están ingiriendo más alimento de lo que necesitan. Sin embargo, podemos precisar por ejemplo, que el consumo de verduras y frutas está por debajo de lo recomendado por organismos internacionales (OMS) y nacionales (MINSAL) y es una realidad necesaria de abordar con estrategias de promoción para la salud, porque se trata de alimentos protectores”, indicó la académica UBB.

La académica Luz Lobos comentó que se estimó la evaluación del estado nutricional en base al peso, talla y circunferencia de cintura. Con esa información y de acuerdo al nivel de actividad física de la persona fue posible estimar la cantidad de calorías que requiere de acuerdo a su edad.

“Identificamos cuántas personas registran insuficiencia respecto de la cantidad de calorías que necesitan, cuántos estaban adecuados y cuántos presentaban exceso. Se entiende por exceso cuando una persona sobrepasa el 110% de la ingesta diaria requerida”, explicó.



Los resultados arrojaron que el 60% de las personas que tienen depresión leve consumen excesiva cantidad de calorías. En el caso de las personas con depresión moderada se asciende al 51%.

Respecto de las proteínas, el 59% de las personas con depresión leve consume en exceso y el 51% de personas con depresión moderada.

“En los lípidos hay una diferencia importante. El 50% de las personas con depresión leve presenta un exceso. Pero en la depresión moderada sólo el 33% de las personas consume lípidos en exceso. Aquí registramos una insuficiencia en el caso de las personas con depresión leve, pues el 51,6% de las personas registra un consumo de lípidos insuficiente. Esto puede ser un antecedente importante porque los lípidos son compuestos esenciales para la adecuada nutrición y cuidado del sistema nervioso central, lo que en conjunto con otros factores de estilos de vida, puede influir en la salud mental. Debemos profundizar investigación sobre este punto”, aseveró la académica Lobos Fernández

En el caso de los hidratos de carbono, el 60% de las personas con depresión leve y moderada registró una ingesta excesiva.

La académica UBB también explicó que el grupo que posee una mayor ingesta calórica es el de 18 a 29 años, mientras que los mayores o iguales a 65 años poseen el menor consumo.



“Lo anterior sintoniza con la evidencia internacional que confirma que los adultos mayores comienzan a consumir una menor cantidad de calorías que los grupos de población más joven. Es una tendencia natural fisiológica. También obedece a otros factores sociales porque muchos adultos mayores viven solos o bien cuentan con menos recursos económicos lo que influye en la capacidad de compra”, precisó.

La académica del Departamento de Nutrición y Salud Pública comentó que en la actualidad hay pruebas convincentes de que hay una serie de factores de estilos de vida que están involucrados en la patogénesis de la depresión. Factores como la dieta y la realización de actividad física, reciben poca atención en el tratamiento de la esta patología, y a nivel nacional existe poca evidencia científica que caracterice a esta población con Depresión.

“La directora del Cesfam Violeta Parra, Sra Nancy Jara Jara, está muy interesada en los resultados que obtuvimos. Ellos reconocen que la atención que recibe el usuario del programa de salud mental tiene un enfoque asistencial, es decir, las personas concurren a sus controles y reciben sus medicamentos sin considerar el abordaje de otros factores asociados como, por ejemplo, el fomento la actividad física, que es reconocido como un hábito que ayuda a la salud y el bienestar. Frente a eso, este estudio evidencia la necesidad de tomar otras acciones, como involucrar a los usuarios en otros programas que ya se desarrollan en el CESFAM como el programa Vida Sana, u otros relacionados, porque es necesario sumar factores protectores a personas que ya tienen una condición patológica diagnosticada”, aseveró la académica Luz Lobos Fernández.