Vinculan el consumo de ultraprocesados con síntomas depresivos y cambios en circuitos cerebrales

El estudio, desarrollado por el Centro de Investigación Biomédica en Red, sugiere que el consumo de comida ultraprocesada podría estar asociado con síntomas depresivos y afectaría al volumen de sustancia gris en la amígdala y las regiones frontales del cerebro. En el artículo publicado en *Journal of Affective Disorders* también se exploran los efectos de la obesidad y los niveles de inflamación.

SINC 28/7/2023 09:26CEST

Snacks, bebidas azucaradas, precocinados, bollería industrial, carnes procesadas, galletas, lácteos azucarados, cereales refinados, pizzas o nuggets se consideran alimentos ultraprocesados. / Pixabay

Un estudio liderado por el **CIBER** (Centro de Investigación Biomédica en Red) y el Instituto de Investigación Biomédica de Girona Dr. Josep Trueta (**IDIBGI**) vincula directamente la **comida ultraprocesada** con la depresión, con el volumen de sustancia gris del circuito cerebral mesocorticolímbico y con **parámetros de inflamación**

El trabajo pretende arrojar luz sobre los posibles efectos adversos que el

consumo de ultraprocesados (que incluyen snacks, bebidas azucaradas, precocinados, bollería industrial, carnes procesadas, galletas, lácteos azucarados, cereales refinados, pizzas o nuggets) puede tener sobre la salud mental y el cerebro.

La mayoría de estos alimentos tiene una **densidad de nutrientes** baja con una **concentración energética más alta** que la de los alimentos no procesados. Son ricos en **ácidos grasos saturados y trans**, **azúcares añadidos** y sal, y son **pobres en proteínas**, fibra dietética y micronutrientes. Además, este tipo de productos suelen contener **aditivos** para intensificar sus cualidades sensoriales e imitar la apariencia de los alimentos mínimamente procesados, lo que los hace comestibles, sabrosos, altamente atractivos y potencialmente adictivos.

Actualmente, los trastornos depresivos figuran entre las dolencias psiquiátricos más comunes en todo el mundo, limitan severamente el funcionamiento psicosocial y disminuyen notablemente la calidad de vida de quienes los padecen. En datos de la Organización Mundial de la Salud (OMS), unas 280 millones de personas viven con depresión.

Se evaluaron los síntomas depresivos de las personas de la muestra, se realizaron imágenes de resonancia magnética estructural y se midieron parámetros metabólicos

Ahora, los investigadores principales de este estudio, **Oren Contreras-Rodríguez** y **José Manuel Fernández-Real** explican que tenían como objetivo determinar la relación entre el consumo de ultraprocesados y los síntomas depresivos, así como proporcionar nuevos datos sobre la asociación entre el consumo de estos productos y los volúmenes de materia gris cerebral en 152 personas adultas.

Se proponían, asimismo, explorar los efectos de interacción con la obesidad, así como evaluar si los biomarcadores inflamatorios median estas asociaciones previas. "Como hipótesis de trabajo, esperábamos que

un mayor consumo de ultraprocesados se asociara con un mayor riesgo de síntomas depresivos y un menor volumen de sustancia gris en la amígdala y regiones frontales, especialmente en participantes **con obesidad**, ya que suelen caracterizarse por presentar un mayor consumo de ultraprocesados", indica Contreras-Rodríguez. Y, efectivamente, "los resultados confirmaron nuestra hipótesis", señala Fernández-Real.

La dieta a examen

Para este estudio transversal, se reclutó a 233 personas y se obtuvo una **muestra final de 152 participantes**. Con el foco puesto en el consumo de ultraprocesados, se recopiló información sobre la dieta de estas personas durante el último año, mediante cuestionarios de frecuencia alimentaria validados. A su vez, se utilizó el sistema de clasificación de alimentos NOVA para identificar los alimentos y bebidas, en función de su grado de procesamiento. Finalmente, también se calculó el **porcentaje de consumo** de ultraprocesados en la dieta global.

Por otro lado, **se evaluaron los síntomas depresivos** y se realizaron **imágenes de resonancia magnética** estructural. Finalmente, se midieron varios **parámetros metabólicos** y **biomarcadores inflamatorios**, como el recuento de glóbulos blancos, la proteína de unión a lipopolisacárido y la proteína C reactiva.

> La asociación entre el consumo de estos productos y los síntomas depresivos fue especialmente notable en el grupo con obesidad

Uno de los resultados principales es la asociación entre un mayor consumo de ultraprocesados y una mayor presencia de síntomas depresivos, así como un menor volumen en regiones cerebrales implicadas en procesar la **recompensa** y **monitorizar el conflicto**, aspectos esenciales en la **toma de decisiones**, incluyendo las alimentarias. También destaca la mediación la **cantidad de glóbulos blancos** en la asociación entre el consumo de ultraprocesados y los síntomas depresivos.

En efecto, la asociación entre el consumo de estos productos y los síntomas depresivos fue especialmente notable en el **grupo con obesidad** (58.6 % de los participantes), que partían de una mayor presencia de **síntomas depresivos** en comparación con el grupo sin obesidad.

En conclusión, la investigación respalda la evidencia previa y proporciona nuevos datos que asocian los hábitos alimentarios con cambios en la estructura de redes cerebrales concretas. Además, muestra que estas asociaciones podrían ser dependientes de la presencia de obesidad y de los niveles de **inflamación periférica**

El trabajo de investigación ha estado liderado por dos áreas del CIBER, CIBERSAM (Salud Mental) y CIBEROBN (Fisiopatología de la Obesidad y Nutrición). También colaboraron investigadores de la Agencia de Salud Pública de Barcelona y del Instituto de Investigación de Sant Pau.

Referencia:

Contreras-Rodriguez, O. *et al.* "Consumption of ultra-processed foods is associated with depression, mesocorticolimbic volume, and inflammation". *Journal of Affective Disorders* (2023)

Derechos: **Creative Commons.**

TAGS | TRASTORNO PSIQUIÁTRICO | ALIMENTACIÓN | ULTRAPROCESADOS | INFLAMACIÓN | DEPRESIÓN | SALUD MENTAL | CEREBRO |

Creative Commons 4.0
Puedes copiar, difundir y transformar los contenidos de SINC. Lee las condiciones de nuestra licencia

U
23