



## Revisión

# Estilo de vida saludable: un factor de protección minusvalorado frente a la depresión



Rocío Gómez-Juanes<sup>a,\*</sup>, Miguel Roca<sup>b</sup>, Margalida Gili<sup>b</sup>, Javier García-Campayo<sup>c</sup> y Mauro García-Toro<sup>b</sup>

<sup>a</sup> Departamento de Psiquiatría, Hospital de Inca, Inca, España

<sup>b</sup> Área de Medicina, Universidad Islas Baleares (UIB), Palma de Mallorca, España

<sup>c</sup> Departamento de Psiquiatría, Hospital Miguel Servet, Zaragoza, España

## INFORMACIÓN DEL ARTÍCULO

### Historia del artículo:

Recibido el 6 de julio de 2017

Aceptado el 24 de octubre de 2017

### Palabras clave:

Depresión  
Estilo de vida  
Dieta mediterránea  
Ejercicio físico  
Luz solar  
Higiene del sueño  
Apoyo social  
Estrés

### Keywords:

Depression  
Lifestyle  
Mediterranean diet  
Physical exercise  
Sunlight  
Sleep hygiene  
Social support  
Stress

## R E S U M E N

Los índices de depresión en el mundo desarrollado se han incrementado en las últimas décadas. Según el informe de la OMS, publicado en 2012, aproximadamente el 5% de la población refiere haber experimentado un episodio depresivo en algún momento de su vida. En los últimos años se están investigando qué factores pueden ser los responsables, como la merma de la calidad de la dieta, de las horas de sueño, de la actividad física, de la exposición a luz ambiental o del lazo social. Todos estos factores aumentan la vulnerabilidad para la depresión hasta el punto de que, lo mismo que le ocurre a la diabetes o las enfermedades cardiovasculares, la depresión se considera como una «enfermedad de la modernidad», aludiendo a que los cambios en nuestras rutinas pueden predisponer la aparición de las mismas. En coherencia con ello, ayudar a que el paciente mejore sus hábitos de vida podría tener un impacto positivo en su clínica depresiva, como efectivamente se está demostrando. Los tratamientos de los que disponemos en la actualidad, como los fármacos o la psicoterapia, no siempre demuestran ser totalmente eficaces, y hay estimaciones de que solo en torno al 50% de los pacientes tratados por depresión presentan remisión total sin precisar otro tipo de intervenciones. En este trabajo describimos un programa multimodal de estilo de vida para pacientes con depresión que aborda los factores mencionados y que se ha denominado programa de «estilo de vida mediterráneo». Concluimos planteando que el estilo de vida saludable, aunque está en retroceso en muchas partes del mundo, es un factor protector frente a la depresión y muchos pacientes pueden recuperarlo con ayuda específica.

© 2017 Elsevier España, S.L.U. y Sociedad Española de Psiquiatría y Sociedad Española de Psiquiatría Biológica. Todos los derechos reservados.

## Healthy lifestyle: An undervalued protection factor against depression

### A B S T R A C T

Depression rates have increased in recent decades in the developed world. According to the WHO report published in 2012, approximately 5% of the population refer to having experienced a depressive episode at some point in their life. In the last few years, the factors responsible for reducing the quality of diet, sleeping hours, physical activity, exposure to ambient lighting, or social environment are being investigated. All of these factors increase the vulnerability to depression to the point that, like diabetes or cardiovascular disease, depression is considered as a “modern disease”, referring to the changes we make in our lifestyles that may predispose to the appearance of these diseases. Consequently, helping patients to improve their lifestyles could have a positive impact on their depressive symptoms, as is being demonstrated. Current available treatments, such as drugs or psychotherapy, do not always prove to be fully effective, and there are estimates that only about 50% of patients treated for depression have

\* Autor para correspondencia.

Correo electrónico: rgjuanes@hotmail.com (R. Gómez-Juanes).

total remission without requiring other interventions. In this paper, we describe a multimodal lifestyle program for patients with depression that addresses the above factors and has been labelled as the “Mediterranean lifestyle” program. It is concluded that healthy lifestyle (a regressive lifestyle in many parts of the world), is a protective factor against depression, and many patients can recover from it with specific help.

© 2017 Elsevier España,

S.L.U. and Sociedad Española de Psiquiatría y Sociedad Española de Psiquiatría Biológica. All rights reserved.

## El estilo de vida, un condicionante de la salud física y mental hasta ahora minusvalorado

La depresión es una enfermedad compleja y multifactorial, en la que diferentes factores biológicos y psicosociales interactúan de forma dinámica y única en cada caso, pero teniendo gran parte de ellos relación con el estilo de vida<sup>1–7</sup>. La prevalencia de la depresión está creciendo, lo que se puede explicar, al menos parcialmente, por cambios en el estilo de vida de la población<sup>8–10</sup>.

El constructo «estilo de vida» hace referencia a la manera de comer, practicar ejercicio, descansar, jugar, comportarse con los demás, dormir o trabajar, entre otros aspectos de la forma de vivir<sup>11</sup>. Es decir, un estilo de vida específico implica la elección consciente o inconsciente de uno u otro tipo de comportamiento, que puede predisponer o proteger frente a muchas enfermedades<sup>12</sup>. El estilo de vida está cambiando de forma acelerada en los países desarrollados, y los profesionales de la salud hemos infravalorado la importancia que este hecho tiene para la salud de la población<sup>13</sup>. De hecho, en los países desarrollados, el estilo de vida es ya uno de los mayores condicionantes sobre el estado de salud de la población que influye de forma preponderante en las tasas de mortalidad<sup>14</sup>. Lamentablemente, existe un gran desequilibrio entre el gasto minoritario dedicado a intervenciones sobre estilo de vida y su importancia preponderante en la salud de la población<sup>6,13</sup>. Intervenir para mejorar el estilo de vida de los pacientes parece un objetivo claramente justificado<sup>15</sup>. La literatura científica avala la efectividad de las intervenciones sobre el estilo de vida para reducir el riesgo de presentar una enfermedad crónica, así como para ayudar en el manejo terapéutico de problemas de salud ya existentes, en lo que se conoce como «medicina del estilo de vida»<sup>16</sup>. Sin embargo, debemos destacar que la medicina del estilo de vida no pretende ser una alternativa exclusiva, sino más bien una estrategia complementaria a los tratamientos habituales<sup>9,15</sup>.

Los distintos aspectos del estilo de vida perjudicial para la salud no se presentan aislados, sino que coinciden y se potencian<sup>6</sup>. Afortunadamente lo mismo ocurre con los ingredientes del estilo de vida saludable<sup>17</sup>. Así, se está demostrando útil promover varios hábitos saludables simultáneamente debido a su acción sinérgica<sup>13</sup>. Las recomendaciones multimodales sobre estilo de vida más comunes se recogen en la [tabla 1](#).

En los últimos años estamos asistiendo a un redescubrimiento de la importancia del estilo de vida también en las enfermedades mentales, especialmente en los trastornos depresivos, objeto de este trabajo<sup>18</sup>. Los países mediterráneos hemos disfrutado de menores tasas de depresión que otros países europeos, lo cual de nuevo se ha explicado por factores relacionados con el estilo de vida<sup>3</sup>. Sin embargo, hay indicios de que la incidencia y prevalencia de depresión está aumentando también en países mediterráneos en la medida en la que el estilo de vida está haciéndose menos saludable, por lo que se sospecha que ambos cambios puedan estar relacionados<sup>19</sup>.

### ¿Qué es el estilo de vida mediterráneo?

La dieta mediterránea ha demostrado su capacidad de prevenir enfermedades crónicas no transmisibles, como la diabetes, el cáncer, las enfermedades cardiovasculares, la obesidad y también

**Tabla 1**

Medicina del estilo de vida: recomendaciones generales de salud

<i>Practicar alguna actividad física moderadamente intensa al menos 5 días por semana y preferiblemente cada día</i>
<i>Abandonar el hábito tabáquico (si es fumador)</i>
<i>Moderar el consumo de alcohol: limitarlo a 20 g/día en varones y 10 g/día en mujeres</i>
<i>Reducir el peso corporal entre el 5% y el 10% (si sobrepeso u obesidad)</i>
<i>Disminuir la ingesta calórica en 500 Kcal/día</i>
<i>Aumentar gradualmente la intensidad del ejercicio físico hasta 60 min/día</i>
<i>Asegurar una dieta equilibrada, variada y saludable:</i>
<i>Rica en vegetales y frutas: al menos 2 frutas/3 vegetales por día</i>
<i>Seleccionar alimentos integrales, con alto contenido en fibra (al menos la mitad de cereales que sean integrales)</i>
<i>Limitar la ingesta de ácidos grasos saturados a menos del 10% de las calorías y de ácidos grasos trans (margarina, bollería, fritos) a menos del 1%</i>
<i>Reducir el colesterol a menos de 300 mg/día, seleccionando carnes magras, alternativas vegetales y productos lácteos desnatados, y minimizando la ingesta de grasas parcialmente hidrogenadas</i>
<i>Consumir pescado, en especial pescado azul, al menos 2 veces por semana</i>
<i>Minimizar la ingesta de bebidas y comidas con azúcar añadido</i>
<i>Limitar el consumo de sal (&lt; 5 g/día)</i>
<i>Beber suficiente agua (&gt; 1,5 l/día)</i>
<i>Aumentar el bienestar emocional y mental:</i>
<i>Presentar una actitud optimista y positiva ante la vida</i>
<i>Gestionar efectivamente el estrés</i>
<i>Dormir las horas de sueño adecuadas (7–9 h en adultos y mayores)</i>

Adaptado del American College of Preventive Medicine<sup>125</sup>.

la depresión<sup>20</sup>. Sin embargo, algunos estudios han demostrado que la adherencia a la dieta mediterránea se suele asociar a otros comportamientos que también tienen esta capacidad preventiva, entre los que destacamos el ejercicio físico y también la sociabilidad, que pueden actuar como variables de confusión<sup>21,22</sup>. Así, podemos estar atribuyendo a la dieta mediterránea beneficios que tienen un origen más amplio y complejo. Por ejemplo, es bien sabido que una característica importante de la dieta mediterránea es la compañía en la mesa y comer con tiempo suficiente para relacionarse<sup>23</sup>. Por ello la UNESCO, después de reconocer en 2010 a la dieta mediterránea como patrimonio cultural inmaterial de la humanidad, ha propuesto hablar de estilo de vida mediterráneo<sup>24</sup>.

Dieta procede de la palabra griega *diatia* que significa régimen, forma de vida<sup>24</sup>. Tiene sentido por ello que se proponga pasar del constructo «dieta mediterránea» a otro más amplio como «estilo de vida mediterráneo». En este último se incluye una actividad física frecuente, propia de todas las culturas tradicionales basadas en la agricultura y ganadería, así como una relación armoniosa y agradable con el entorno físico y social, además de una preocupación por el autocuidado y el disfrute sensual. En la Universidad de Oregón crearon hace unos años un programa de intervención en salud basado en lo anterior y que denominaron «Estilo de vida mediterráneo»<sup>25</sup>. Lo fundamentaron en 4 pilares: dieta mediterránea, actividad física frecuente, práctica de medidas de autocontrol del estrés y cuidado de la red social de apoyo<sup>26</sup>. Dicho programa ha sido usado con éxito en la diabetes y en enfermedades cardiovasculares, pero no específicamente en la depresión<sup>25</sup>.

La aparición y mantenimiento de la depresión está relacionada con una amplia variedad de factores biológicos y psicosociales, muchos de ellos relacionados con distintos aspectos del estilo

Download English Version:

<https://daneshyari.com/en/article/8816124>

Download Persian Version:

<https://daneshyari.com/article/8816124>

[Daneshyari.com](https://daneshyari.com)