



# Nutricionista angelino destaca papel clave de la alimentación para prevenir y manejar la depresión

A través de hábitos saludables, como una dieta balanceada rica en nutrientes, se puede reducir el riesgo de trastornos depresivos y mejorar el bienestar general.

María Paz Rivera  
prensa@latribuna.cl

mental y promover la prevención y el tratamiento adecuado.

## ALIMENTACIÓN EN LA SALUD MENTAL

La depresión es un trastorno que cada año afecta a más personas en Chile, impactando a grupos de todas las edades, siendo los adolescentes y adultos mayores los más vulnerables. Se manifiesta con síntomas como cansancio constante, falta de energía, dificultad para concentrarse, sentimientos de desesperanza y la pérdida de interés por actividades cotidianas.

Por eso, cada 13 de enero, la Organización Mundial de la Salud (OMS) conmemora el Día Mundial de la Lucha contra la Depresión con el fin de sensibilizar y educar sobre este trastorno que afecta a más de 300 millones de personas a nivel global.

En nuestro país, según la última Encuesta Nacional de Salud del Ministerio de Salud (Minsal), el 6,2% de la población presenta depresión, aunque solo un 1,6% está en tratamiento. Además, un 15,8% muestra indicios de posibles cuadros depresivos.

Con la conmemoración de la OMS, se apunta a generar conciencia sobre esta enfermedad

Frente a ello surgen, las interrogantes sobre cómo prevenir este tipo de patologías en nuestra cotidianidad. Una de las herramientas más importantes y que muchas veces se subestima es la alimentación y la gran importancia que cumple en el desarrollo absoluto del ser humano y los miles de beneficios que puede aportar en el día a día si somos conscientes de ella.

Al respecto, Diario La Tribuna conversó con el nutricionista deportivo angelino, Felipe Vergara Valdebenito, quien reseñó un estudio publicado en The Lancet Psychiatry que demostró la conexión entre una dieta mediterránea (rica en frutas, verduras, cereales integrales, pescado y aceite de oliva) y un menor riesgo de trastornos depresivos.

Además, hizo referencia a la microbiota intestinal, conocida como el "segundo cerebro", la cual juega un papel esencial, ya que el 90% de la serotonina, la hormona de la felicidad, se produce en el intestino.



UN ESTUDIO PUBLICADO en The Lancet Psychiatry demostró la conexión entre una dieta mediterránea (rica en frutas, verduras, cereales integrales, pescado y aceite de oliva) y un menor riesgo de trastornos depresivos.

"El cerebro es un órgano que consume hasta el 20% de la energía que ingerimos. Esto significa que lo que comemos tiene un impacto directo en su funcionamiento. Diversos estudios han demostrado que las personas con dietas ricas en alimentos ultraprocesados, azúcares refinados y grasas trans tienen mayores probabilidades de desarrollar síntomas de depresión. Por el contrario, una dieta basada en alimentos naturales y ricos en nutrientes puede actuar como un factor protector", comentó Vergara.

Abordar esta enfermedad, sostuvo el especialista en nutrición, requiere una visión integral que combine hábitos saludables, apoyo profesional y tratamiento médico. Al respecto, entregó unas recomendaciones que podrían aportar al bienestar y prevención de síntomas.

### ENFOQUE INTEGRAL PARA UNA MENTE SANA

"La depresión es una enfermedad compleja que no puede abordarse con soluciones aisladas. Un enfoque integral que combine una alimentación saludable, actividad física, apoyo psicológico y tratamiento médico es esencial. En este Día Internacional de la Lucha contra la Depresión, recordemos que pequeños cambios en nuestra dieta y estilo de vida pueden ser pasos significativos hacia una

mente más sana", finalizó.

Finalmente, la prevención y la educación son clave para enfrentar este desafío que afecta a millones de personas en todo el mundo. Un trastorno depresivo no identificado o mal manejado puede desencadenar efectos devastadores, incluyendo la aparición de pensamientos suicidas o intentos de autolesión. Es fundamental reconocer que la depresión no es un signo de fragilidad, sino una condición de salud mental compleja, que se origina por una combinación de factores genéticos, biológicos, ambientales y psicológicos.



Felipe Vergara Valdebenito, nutricionista deportivo angelino.



### RECOMENDACIONES NUTRICIONALES

- Incrementa el consumo de omega-3: Los pescados grasos, nueces y semillas de chía poseen propiedades antiinflamatorias y contribuyen a la producción de neurotransmisores.
- Incluye alimentos ricos en triptófano: Este aminoácido esencial, presente en el pavo, huevos, plátanos y frutos secos, es clave en la síntesis de serotonina.
- Potencia las vitaminas del complejo B: La deficiencia de vitaminas B6, B9 (ácido fólico) y B12 está asociada a un mayor riesgo de depresión. Se recomienda consumir espinacas, legumbres, huevos y cereales integrales.
- Cuida la salud intestinal: Incorporar probióticos como yogur natural y kéfir, junto con prebióticos como ajo, cebolla y frutas de estación, ayuda a mantener una microbiota equilibrada.
- Controla el consumo de azúcares y ultraprocesados: Estos alimentos pueden afectar negativamente el equilibrio químico del cerebro.
- Mantente hidratado: La deshidratación influye negativamente en la concentración y el estado de ánimo.