



# Un estudio afirma que comer nueces reduce la depresión

El consumo de nueces puede reducir la prevalencia y frecuencia de síntomas de depresión en los adultos, según ha sugerido un estudio epidemiológico llevado a cabo por investigadores de la Escuela de Medicina David Geffen de la Universidad de California en Los Ángeles (Estados Unidos) y que ha sido publicado en la revista 'Nutrients'.

En concreto, los expertos han observado que los participantes que consumían nueces tenían niveles de depresión un 26 por ciento más bajos que los que no las consumían. "Las nueces han sido investigadas anteriormente por su papel en la salud cardiovascular y cognitiva, y ahora hemos una asociación con los síntomas de la depresión, lo que proporciona otra razón para incluirlos en una dieta saludable", han dicho.

Para llevar a cabo el estudio, los científicos examinaron a más de 26.000 adultos estadounidenses, a quienes se les preguntó por la ingesta dietética que habían

llevado a cabo en uno o dos días, así como por los síntomas depresivos que habían sufrido en las últimas dos semanas.

A través de un cuestionario, los participantes tuvieron que clasificar la frecuencia con la que experimentaban poco interés por hacer las cosas, problemas para dormir, somnolencia excesiva, cansancio o problemas para concentrarse.

Una vez recopilados estos datos, los expertos comprobaron que los consumidores de nueces tenían más probabilidades de tener un mayor interés en las actividades, niveles de energía más altos, menos apatía, mejor concentración y mayor optimismo.

Además, los niveles de depresión fueron significativamente más bajos entre los que consumieron nueces, en comparación con los que no las tomaban, incluso después de controlar la edad, el sexo, la raza, el ingreso, el índice de masa corporal, el consumo de alcohol y el estado civil.

En general, los consumidores de nueces comían aproximadamente 24 gramos de nueces por día. Si bien la asociación entre el consumo de nueces y los niveles de depresión fue constante para los hombres y las mujeres, el efecto pareció ser más fuerte entre las mujeres, quienes tienen más probabilidades de reportar mayores síntomas de depresión.