

Recomiendan evitar los dulces para huir de la tristeza navideña



EP | Un nuevo estudio de un equipo de psicólogos clínicos de la Universidad de Kansas (Estados Unidos) sugiere que el consumo de azúcares agregados, comunes en muchos alimentos propios de la Navidad, puede desencadenar procesos metabólicos, inflamatorios y neurobiológicos relacionados con enfermedades depresivas, según publican en la revista *Medical Hypotheses*.

Junto con la disminución de la luz en invierno y los cambios en los patrones de sueño durante las fiestas, el alto consumo de azúcar podría provocar una «tormenta perfecta» que afecta negativamente a la salud mental, advierten los investigadores.

«Para muchas personas, la exposición reducida a la luz solar durante el invierno alterará los ritmos circadianos, interrumpirá el sueño saludable y empujará del 5 al 10% de la población a un episodio completo de depresión clínica», señala Stephen Ilardi, profesor asociado de Psicología Clínica de la Universidad de Kansas.

Ilardi, coautor del estudio con los estudiantes de posgrado de KU Daniel Reis, Michael Namekata, Erik Wing y Carina Fowler, apunta que estos síntomas de «depresión de inicio en el invierno» podrían llevar a las personas a consumir más dulces.

«Una característica común de la depresión de inicio en el invierno es el ansia de azúcar -precisa-. Por lo tanto, tenemos hasta el 30% de la población que sufre al menos algunos síntomas de depresión de inicio en el invierno, lo que hace que anhelan los carbohidratos, y ahora se enfrentan constantemente con dulces navideños».

Ilardi asegura que evitar el azúcar dietética adicional podría ser especialmente complicado porque el azúcar ofrece un impulso inicial del estado de ánimo, lo que lleva a algunas personas con enfermedades depresivas a buscar su elevación emocional temporal.

«Cuando consumimos dulces, actúan como una droga -insiste-. Tienen un efecto inmediato de elevación del estado de ánimo, pero en dosis altas también pueden tener una consecuencia paradójica y perjudicial a largo plazo de empeorar el estado de ánimo, reducir el bienestar, elevar la inflamación y causar aumento de peso».

Los investigadores llegaron a sus conclusiones analizando una amplia gama de investigaciones sobre los efectos fisiológicos y psicológicos del consumo de azúcar agregada, incluido el Estudio de Observación de la Iniciativa de Salud de las Mujeres, el Estudio de Dieta y Salud de NIH-AARP, un estudio de graduados universitarios españoles y estudios de Bebedores de refrescos australianos y chinos.

Ilardi advierte de que podría ser apropiado tener en cuenta el azúcar añadido, en niveles suficientemente altos, como física y psicológicamente perjudicial, igual que beber demasiado licor.

«Tenemos bastantes indicios de que una bebida alcohólica al día es segura y podría tener un efecto beneficioso para algunas personas -admite-. El alcohol es básicamente calorías puras, energía pura, no nutritiva y súper tóxica en dosis altas. Los azúcares son muy similares. Estamos aprendiendo cuando se trata de la depresión, las personas que optimizan su dieta deben proporcionar todos los nutrientes que el cerebro necesita y principalmente evitar estas toxinas

potenciales».

Los investigadores encontraron que la inflamación es el efecto fisiológico más importante del azúcar en la dieta relacionado con la salud mental y el trastorno depresivo.

Un gran subconjunto de personas con depresión tiene altos niveles de inflamación sistémica -añade Ilardi-. Cuando pensamos en la enfermedad inflamatoria, pensamos en diabetes o artritis reumatoide, enfermedades con un alto nivel de inflamación sistémica, pero normalmente no pensamos que la depresión esté en esa categoría, pero resulta que realmente lo está, no para todos los que están deprimidos pero aproximadamente sí para la mitad.

«También sabemos que las hormonas inflamatorias pueden llevar directamente al cerebro a un estado de depresión severa -prosigue-. Por lo tanto, un cerebro inflamado es típicamente un cerebro deprimido. Y los azúcares agregados tienen un efecto proinflamatorio en el cuerpo y cerebro».

Ilardi y sus colaboradores también identifican el impacto del azúcar en el microbioma como un posible contribuyente a la depresión. «Nuestros cuerpos albergan más de 10 billones de microbios y muchos de ellos saben cómo hackear el cerebro», apunta Ilardi.

«Las especies microbianas simbióticas, los microbios beneficiosos, básicamente piratean el cerebro para mejorar nuestro bienestar. Quieren que prosperemos para que puedan prosperar. Pero también hay algunas especies oportunistas que pueden considerarse más puramente parásitas -añade-. No tenemos en mente nuestro mejor interés. Muchos de esos microbios parásitos prosperan con azúcares agregados y pueden producir químicos que empujan al cerebro a un estado de ansiedad, estrés y depresión. También son altamente inflamatorios».

Así, Ilardi recomienda una dieta mínimamente procesada rica en alimentos de origen vegetal y ácidos grasos Omega-3 para un beneficio psicológico óptimo. En cuanto al azúcar, aconseja precaución, no solo durante las fiestas, sino durante todo el año.

«No hay un enfoque único para predecir exactamente cómo reaccionará el cuerpo de cualquier persona a un alimento dado a una dosis determinada -apunta Ilardi-. Como una guía conservadora, basada en nuestro estado actual de conocimiento,

podría haber algún riesgo asociado con la ingesta de azúcar en dosis altas, probablemente algo por encima de la guía de la American Heart Association, que es de 25 gramos de azúcares agregados por día».