

## Traducción libre y resumida del artículo “El antidepresivo más barato”. Rita Makarész. Hungría

**Historia de Gábor. Sinopsis.** Gábor es un agente inmobiliario, cuyos ingresos dependen del número de clientes que sea capaz de captar. Esto, que por una parte le deja una gran flexibilidad en el horario, por otra, le produce un gran estrés. La libertad del horario le permite quedarse en casa algunas mañanas, lo que está haciendo de manera cada vez más frecuente. Le cuesta levantarse, de hecho se quita el pijama a la hora que llega su hijo de la escuela para que no crea que está enfermo. Pero los últimos días, ni siquiera se molesta en eso.

En realidad, Gábor sí que está enfermo. Los vecinos creen que está loco, porque lo tiene todo, una esposa, un hijo, un trabajo... y lo está abandonando. Su mujer, muy preocupada, sobre todo desde que le ha visto señales de heridas en las muñecas, consigue que acuda al psiquiatra. Éste, inmediatamente le prescribe un antidepresivo, que le mejora enseguida. Aunque claro, a ella le queda la incertidumbre sobre una posible recaída.

Conociendo la antigua afición de Gábor al badminton, su mujer trata de persuadirle de que vuelva a hacer algo de deporte. Pero Gábor aunque reconoce que es una buena idea no se siente lo suficientemente fuerte; sin embargo, comienzan a dar paseos de vez en cuando. Y en esos días, Gábor se da cuenta de que se va a dormir con más facilidad y que es más paciente con su hijo.

Quién sabe si Gábor, al que habían enseñado de niño la relación entre estilo de vida y salud, si no hubiera renunciado a la práctica del ejercicio regular como hacía de adulto joven, si no hubiera permitido esos quince kilos que ha cogido de más, si hubiera encontrado una forma eficaz de aliviar el estrés, si el especialista hubiera intentado primero convencerlo de cambiar su estilo de vida antes de medicarlo, tal vez, podría haber evitado estar tan deprimido, por más que los genes influyan en la aparición de esta enfermedad.

**¿Síntomas depresivos temporales o enfermedad?** Los síntomas de la depresión son sentimientos de decaimiento, como la falta de motivación y de fatiga crónica. Como todo el mundo puede experimentar estas sensaciones de vez en cuando, es importante distinguir entre los cambios temporales en el estado de ánimo y la depresión real. Mientras que los primeros pueden ser considerados naturales, la depresión está lejos de eso, ya que puede durar mucho más que algunos días y tiene un gran impacto en el estilo de vida y en la persona. En esos momentos, estas sensaciones se pueden ver acompañadas de problemas en el dormir, en el comer, falta de autoestima, una pérdida drástica de la energía, dificultades de concentración, sentimientos de culpa y pensamientos suicidas con frecuencia. Estos síntomas conducen a la depresión mayor, que puede aparecer varias veces durante la vida de la persona. Pero también hay personas, que sin caer en la depresión, mantienen esos síntomas de forma leve durante toda su vida, de manera que parecen ser parte de su carácter. (distimia).

De cualquier forma, la depresión en cualquiera de sus manifestaciones es causa un gran deterioro en la calidad de vida de las personas, influyendo en su capacidad para el trabajo en un grado comparable a graves enfermedades físicas

**No es un problema individual.** En 2009 se celebró en Budapest, una conferencia sobre la prevención de la depresión y el suicidio, organizada con la colaboración de la UE y la OMS. Una de las razones principales de la celebración del evento fue que la depresión como una enfermedad (y, naturalmente, los intentos de suicidio también) son una carga enorme en la Unión Europea, tanto desde una perspectiva social como desde una dimensión económica. De hecho, la incidencia de éstos constituye la principal amenaza a la productividad y el desarrollo sostenible en Europa. Esta enfermedad afecta en la actualidad el 13 por ciento de la población de Europa, más a menudo a las mujeres y con tendencia creciente. Es más, según un pronóstico de la OMS, para el año 2030 éste será el problema de salud más importante en la Unión Europea.

La depresión es un obstáculo importante en el mundo del trabajo y sus costos son muy altos, dos tercios de los derivados de la pérdida de producción. En 2004 el gasto fue de 1 por ciento del PIB de Europa y, de acuerdo con las observaciones de los gobiernos nacionales, estos costos se han duplicado en los últimos 10 años. No podemos olvidar tampoco que la depresión muestra correlación con la pobreza, el desempleo y los cambios en las condiciones de vida; por lo tanto, la crisis de los últimos años también está teniendo una gran influencia en la incidencia de la enfermedad. Así que, si nos acercamos al problema estrictamente desde el punto de vista financiero, la situación sin duda es mejorable. Por otra parte, sabemos que hay una cura que está disponible, barata y libre de efectos secundarios: el estilo de vida saludable.

**Interconexiones conocidas, pero olvidadas.** La mayoría de las personas conocen los impactos positivos del ejercicio físico. Numerosos estudios muestran que hay una mejora apreciable en el estado de ánimo, incluso justo después de hacer ejercicio.

Como resulta evidente en exhaustivos estudios (Salmon DP, 1990) sobre el efecto del ejercicio sobre la ansiedad y la depresión, un factor crucial de este aspecto es encontrar la forma de adaptar el ejercicio físico a la persona de forma sin que exceda sus capacidades.

El efecto antidepresivo del ejercicio es conocido desde 1969, cuando estudios del Dr. Morgan revelaron que los pacientes más en forma entre las personas que sufrían de depresión tenían síntomas más leves. Más tarde, un estudio sobre 55 000 personas demostró que el ejercicio regular tenía como resultado menores niveles de ansiedad, independientemente de su condición social, género y edad. Otras investigaciones muestran que el deporte consistente la actividad tiene un efecto protector contra los trastornos del ánimo, incluso muchos años después. Este método natural ha demostrado ser eficaz incluso para las personas que actualmente sufren de depresión, ya que es capaz de reducir significativamente los síntomas, y esto se debe no sólo al hecho del estímulo y la motivación, sino también a las hormonas.

**El deporte produce antidepresivos en el cerebro.** La experiencia positiva del ejercicio físico mejora la autoestima de una manera natural, pero estos cambios también se pueden explicar biológicamente. Sorprende que este efecto sea, precisamente a través de la actividad física ya que sabemos que ésta produce el estrés. Sin embargo, si logramos hacer ejercicio a la intensidad adecuada y frecuencia, el cerebro se adapta a este estrés recurrente y produce más sustancias que alivian de manera activa el estrés, como la noradrenalina y la serotonina. Estas hormonas tienen un efecto antidepresivo.

En otras palabras, una actividad deportiva consistente puede ser considerada como un tipo de medicina natural para los trastornos del estado de ánimo.

**Ejercicio - un vínculo común fuerte.** "El ejercicio protege no sólo a nivel físico", dice el Dr. László Babai, tratando de explicar las interconexiones entre el ejercicio físico y el estilo de vida. "Cualquier persona que hace deporte también disfruta de importantes ventajas sociales porque en los clubes deportivos, gimnasios, centros de acondicionamiento físico e incluso en parques y circuitos pueden hacer nuevos amigos y potenciar las relaciones sociales. Contar con apoyo social en la puesta en práctica de un estilo de vida saludable es un lazo en común muy fuerte.

Al mismo tiempo, si tenemos en cuenta no sólo los aspectos psicológicos, sino también los beneficios físicos del deporte, existe una marcada diferencia entre el efecto de los ejercicios de intensidad leve y moderada. Si somos capaces de lograr la recomendación de la OMS de al menos 150 minutos de ejercicio cardiovascular a la semana, se reducirá la presión arterial, el colesterol y los niveles de azúcar en la sangre, lo que contribuye a prevenir el cáncer de colon, mama, próstata y pulmones, y reducir significativamente las consecuencias del estrés, entre otras cosas".

Tampoco podemos olvidar que las enfermedades crónicas que se desarrollan a partir un estilo de vida sedentario aumentan significativamente el riesgo de depresión.

**El trabajo físico no es un factor de protección.** Si el ejercicio fuera un factor de protección, se podría pensar que los trabajadores físicos están mejor protegidos. Desafortunadamente, sin embargo, esto no es cierto. Un estudio conjunto de investigadores de King Instituto Colegio de Psiquiatría de Londres y el Instituto de Salud Pública de Noruega ha demostrado que sólo las actividades que se realizan en el tiempo libre tienen una función protectora.

Los investigadores entrevistaron a 40401 noruegos sobre las actividades físicas que hicieron en su tiempo libre. En este sentido, también se preguntó a los encuestados si la intensidad del ejercicio fue ligera o moderada. Se consideraba actividad de intensidad leve si el ejercicio no implicaba sudoración y jadeos (por ejemplo, una larga caminata, yoga o ejercicios para la espalda) mientras que se clasificaba como actividad intensa aquella que sí causaba sudoración o una mayor frecuencia respiratoria. Los que respondieron al cuestionario también dieron datos sobre el tipo de trabajo que hacían (físico o intelectual) y si habían experimentado personalmente los signos de ansiedad y depresión.

Los resultados evidenciaron que la gente que practicó ejercicio en su tiempo libre, se deprimió menos. Es interesante notar que no hubo directa correlación entre la incidencia de la depresión y la intensidad del ejercicio. Las personas que sólo realizaron ejercicios ligeros disfrutaron de la misma protección que los que entrenaron con más intensidad. Sin embargo, la lección obvia de la investigación fue que el ejercicio realizado como parte del trabajo físico no actúa como un factor protector contra la ansiedad.

**El sobrepeso y la depresión - un círculo vicioso.** Los resultados de la investigación muestran que existe una fuerte conexión entre la obesidad y la depresión y que estos dos trastornos no deben ser tratados como problemas separados.

De acuerdo con investigaciones en curso en las universidades de Londres y Adelaida, es muy importante reconocer las conexiones de estas dos vías y los riesgos asociados de padecer obesidad y estos problemas mentales y que se producen de forma frecuente, lo que podría ser la clave para un tratamiento eficaz y así como en la prevención. Aunque aquí nos movemos en un terreno aún desconocido, la investigación debe cubrir también el estilo de vida, factores psicológicos y sociológicos con el fin de explorar esta compleja interconexión.

Las personas obesas, en particular aquellos que piensan que están gordos, se enfrentan a prejuicios y discriminación por su peso, y esto a menudo conduce a una baja autoestima, una baja auto-imagen y un sentimiento de culpa.

Por otra parte, el sobrepeso está relacionado con desarrollo social y económico desfavorecido y con un bajo nivel de actividad física, lo que también está estrechamente relacionado con la aparición de la depresión.

**La obesidad es la tensión constante.** Hay otro aspecto de la conexión entre el sobrepeso y la depresión. La obesidad conlleva una multitud de riesgos para la salud, como las enfermedades cardiovasculares, presión arterial alta, hipertensión y diabetes. Los afectados son conscientes de la mayor parte de estos problemas y de la necesidad de tratarse a sí mismos como enfermos y que muchos de ellos también tienen una menor esperanza de vida. Las mujeres están particularmente afectadas por este problema, ya que están más expuestas a las expectativas sugeridas por los medios de comunicación, lo que se traduce en una presión casi constante en ellas. Debido a esto, la obesidad constituye la base para una especie de constante estado de estrés, que a menudo sabemos que desemboca en trastornos psicológicos como la depresión y los síntomas relacionados.

La investigación muestra que la falta de ejercicio y el comer en exceso (sobre todo alimentos ricos en grasas rápida y de azúcar) son hábitos muy extendidos entre los pacientes deprimidos y neuróticos. Por otra parte, como estos alimentos no suelen ser demasiado caros, esta dieta no saludable se ve reforzada por factores económicos y sociales. "Tenemos que adoptar un enfoque holístico hacia estos pacientes, concentrándose principalmente en el estilo de vida saludable. Para ello tenemos que informar sobre las opciones para una dieta equilibrada y ejercicio y, sobre todo, ponerlos a disposición a nivel social.

Desde un aspecto médico, debemos entender que la vinculación entre la obesidad y la depresión aparece como un círculo vicioso y, por tanto, el tratamiento debe ser de dos tipos. La práctica regular de ejercicio físico y, en particular, los deportes exigentes de gran resistencia, no sólo ayuda a perder peso sino que también tienen un efecto positivo sobre el humor, el ánimo y la autoestima, lo que reduce los síntomas de la depresión. En otras palabras, cuanto más ejercicio hagamos y, por supuesto, una dieta equilibrada la dieta, mayor será nuestra probabilidad de perder el exceso de peso y liberarnos de depresión ", dijo el Dr. László Babai.

**La hamburguesa deprimente.** Como se ha demostrado, uno de los pilares de un estilo de vida saludable es la dieta y, más concretamente, una nutrición equilibrada, lo que está muy alejado de la comida rápida y de los alimentos preparados, ricos en grasas saturadas y trans, tan habituales en la sociedad occidental. Y ya sabemos que los alimentos que contienen altas cantidades de estas sustancias aumentan el riesgo de depresión. Por lo menos ésta fue la conclusión a la que llegaron investigadores de la Universidad de Navarra y la Universidad de Las Palmas de Gran Canaria (España) después de estudiar los hábitos alimenticios y estilo de vida de 12000 voluntarios durante más de 6 años.

Al inicio del estudio, ninguna de las personas que participaron habían sido diagnosticados como depresivos, pero por al final, habían 657 que sufrían de depresión, la mayoría de los cuales consumía grandes cantidades de grasas sólidas a partir de aceite líquido por hidrogenación artificial, es decir, grasas trans. Ni qué decir tiene que el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares también se incrementó significativamente. Al mismo tiempo, aquellas personas que preferían comer ácidos grasos poliinsaturados, aquellos que se encuentran en los aceites derivados de plantas, semillas y consumir pescado se vieron afectados en un grado mucho menor.

**¡Comer pescado!** El consumo de pescado y los ácidos grasos omega-3 que contiene ciertamente parece ser un factor relevante desde el punto de vista de los trastornos del estado de ánimo. Una conexión asombrosa entre las tendencias suicidas y los bajos niveles de ácidos grasos omega-3 ha sido encontrada por Elizabeth Sublette, psiquiatra de la Universidad de Columbia y el biólogo Joseph Hibbeln. De acuerdo con el artículo que publicaron en el American Journal of Psychiatry en 2006,

supervisaron a 33 pacientes con depresión durante dos años sobre la base de la proporción de omega-3 y omega-6 ácidos grasos en sangre el día en que fueron admitidos. Los resultados mostraron que de los 7 intentos de suicidio que hubo en el grupo durante el período de 2 años, 6 fueron realizados por personas en el del grupo que tenía bajo el omega-3.

Los investigadores estadounidenses no fueron los primeros en llegar a esta conclusión ya que en 2001 Joseph Hibbeln había hecho un estudio conjunto con colegas finlandeses, que mostraron que las personas que comen mucho pescado son un 50 por ciento menos propensas a cometer suicidio.

Naturalmente, esto no quiere decir que depresión es igual a falta de omega-3, pero lo cierto es que las personas cuya dieta incluye dosis pequeñas de este ácido graso presentan más dificultades para lidiar con el estrés. Y este estado, sabemos, es el precursor de la depresión. Biológicamente la conexión es obvia: la falta de omega-3 se acompaña de una reducción del nivel de serotonina. La serotonina, como ya se ha demostrado en relación con el deporte, es un antidepresivo natural. Entonces, ¿comer más pescado sería la respuesta?

**La panacea de lo natural ¡cura para todos!**. Sería ingenuo pensar que, una vez informados de estas correlaciones, todo el mundo se va a poner su chándal y va a correr al mercado para conseguir un poco de pescado. Sin embargo, vale la pena tratar de difundir el mensaje.

Como se señalaba antes, uno de los desafíos más notables en la Salud Pública en la sociedad occidental y en la europea en particular, es la depresión y sus consecuencias. Y lo que es evidente es que no sólo hay que proponer las estrategias individuales, si queremos encontrar una solución. Ya se sabe que es esencial fortalecer la red social y la solidaridad, un acceso igualitario a la salud para todos y reconocer la importancia de bienestar mental.

Al mismo tiempo, las medidas no económicas tales como la educación para la salud en la infancia, las estrategias de aprendizaje para hacer frente a las dificultades y el establecimiento de un conjunto estable de valores son fundamentales desde el aspecto de la prevención. Un gran progreso podría ser conseguir que el ejercicio regular y la dieta equilibrada formen parte de la vida de los niños a partir de una muy edad temprana. Sin embargo, hemos de concienciarnos de que esto sólo puede hacerse a través de los esfuerzos combinados de la familia, la comunidad y la sociedad en su conjunto. Claramente, ningún cambio radical se puede esperar si no es totalmente aceptado en la sociedad y en la familia y si la coca-cola, las patatas fritas y las hamburguesas siguen siendo teniendo un protagonismo tan importante en los medios de comunicación.

De otro lado, no podemos olvidar que los antidepresivos son un negocio muy potente, mucho más que la promoción, la salud y el mantenimiento de un estilo de vida adecuado. Sin embargo, el conocimiento de estas interrelaciones y de los beneficios que se pueden extraer a largo plazo, hace que cada vez más personas aboguen por la conciencia de que la salud debe convertirse en un valor natural para todos los europeos.