



## La dieta mediterránea ayuda a prevenir la depresión

06/10/2009.

Según un estudio realizado en la Universidad de Navarra, aquellas personas que mantienen un tipo de alimentación mediterránea tienen menos posibilidades de contraer depresión. Al parecer, este tipo de dieta ayudaría a prevenir síntomas depresivos.

La investigación, dirigida por la Universidad de Navarra, se ha publicado en la revista "Archives of General Psychiatry"

La depresión es la principal causa de incapacidad y pérdida de años de vida en el mundo.

Aproximadamente el 15% de la población experimenta un episodio depresivo grave al menos una vez en la vida.

Asimismo, constituye el mayor factor de riesgo para el suicidio. Sin embargo, a pesar de los datos negativos existen nuevos hallazgos orientados a su prevención.

En esta dirección acaban de publicarse los resultados de un estudio español en la revista más importante de psiquiatría: [Archives of General Psychiatry](#). Dicha investigación muestra que el seguimiento de la dieta mediterránea tradicional se asocia a una reducción del riesgo de desarrollar depresión. El trabajo fue presentado por el catedrático de la Universidad de Navarra Miguel Ángel Martínez-González; la Dra. Francisca Lahortiga, de la [Clínica de la Universidad de Navarra](#); y la profesora titular de la [Universidad de Las Palmas](#) Almudena Sánchez Villegas, coautores, entre otros, del estudio.

Las conclusiones forman parte del [proyecto de investigación SUN](#) (Seguimiento Universidad de Navarra), dirigido desde la [Facultad de Medicina](#) de Pamplona y en el que también colaboran la Clínica de la Universidad de Navarra y otros equipos de distintas universidades.