



APRIFEL TE DESEA



CONSUMO DE FRUTAS Y VEGETALES Y SALUD MENTAL

Una gran cantidad de evidencia epidemiológica y de tipos de estudios respalda el papel beneficioso de la ingesta de frutas y verduras (F&V) en el bienestar general y la prevención de enfermedades crónicas importantes en varias poblaciones y grupos de edad, incluidos los efectos positivos en la prevención y el manejo de trastornos mentales comunes, como depresión y ansiedad. En la actualidad está surgiendo evidencia epidemiológica sobre posibles impulsores de la salud mental. Hallazgos recientes de estudios poblacionales sugieren que una mayor ingesta de F&V puede estar asociada con mayores probabilidades de alto bienestar mental y menores probabilidades de bajo bienestar mental. Además, se ha demostrado que varios antioxidantes encontrados en F&V están asociados con el optimismo y el bienestar mental positivo en adultos de mediana edad. Los estudios también informaron una relación dosis-respuesta de la ingesta de F&V con la salud mental, hasta siete porciones al día. El consumo de F&V también podría estar actuando como un sustituto de un conjunto complejo de exposiciones dietéticas altamente correlacionadas, que incluyen pescado y granos enteros, lo que podría contribuir a las asociaciones observadas con el bienestar mental.

Como la mayoría de los datos epidemiológicos se basan en estudios transversales, se deben realizar estudios prospectivos y ensayos clínicos aleatorizados, para corroborar la causalidad de esta asociación. En términos de recomendaciones para la aplicación en la práctica diaria, las personas deben esforzarse por:

- Cumplir con las pautas dietéticas recomendadas (al menos 5 porciones de F&V, 400 g / día);
- Llene su plato con frutas y verduras durante cada merienda o comida;
- Agregue más color y variedad a la dieta probando nuevos tipos de productos, que mejorarán la diversidad nutricional;
- mejorar el ambiente del hogar colocando frutas y verduras en lugares prominentes;
- Integrar la ingesta de F&V en un estilo de vida saludable en general.

Nos complace compartir con ustedes en este número del Boletín Global Fruit & Veg tres artículos que destacan la importancia del consumo de F&V en la salud mental.

Saverio Stranges

Presidente y Profesor

Departamento de Epidemiología y Bioestadística,
Escuela de Medicina y Odontología de Schulich, CANADÁ



Editiones disponibles

English:

www.aprifel.com / www.freshfel.org / www.kauppapuutarhaliitto.fi
www.unitedfresh.co.nz / www.5amtag.ch / www.halfyourplate.ca

French:

www.aprifel.com

Spanish:

www.5aldia.org



El consumo de frutas y verduras y la salud general de las personas mayores en Europa

Jean-Michel Lecerf

Departamento de Nutrición y Actividad Física, Instituto Pasteur, Lille, FRANCIA

La salud, según la definición de la Organización Mundial de la Salud en 1948, no es solo la ausencia de enfermedad, sino el estado general de bienestar físico, mental y social. La nutrición juega un papel clave en la salud de una persona. Y dentro de la nutrición, el consumo regular de frutas y verduras es un paso importante hacia una dieta saludable. Las frutas y verduras proporcionan numerosos micronutrientes, microconstituyentes, fibra, etc., que están involucrados en muchas funciones metabólicas. Contribuyen a mantener el corazón, los vasos sanguíneos, los pulmones, los huesos, los músculos y el cerebro saludables, ayudando así a una persona en sus actividades físicas y funciones cognitivas. Las frutas y verduras probablemente tengan un efecto no solo en la esperanza de vida y la longevidad, sino también en la calidad de vida y el tiempo que una persona vive sanamente sin sufrir ningún impedimento o enfermedad.

La mayoría de los estudios son interdisciplinarios, aunque pocos han considerado factores de confusión relacionados con el estilo de vida. Además, los estudios de intervención son extremadamente difíciles de realizar. Por estas razones, los estudios longitudinales son invaluable y apreciados. Sin embargo, se han realizado pocas investigaciones sobre la salud general de las poblaciones europeas en estudios prospectivos.

SHARE: encuesta paneuropea de 22.635 individuos

Esta investigación utilizó la Encuesta sobre el Envejecimiento de la Salud y la Jubilación, en Europa (SHARE), un estudio paneuropeo de 22,635 personas mayores de 50 años de 11 países europeos*. Se realizaron dos oleadas de recopilación de datos en 2011 y 2013. Los parámetros medidos fueron: autoevaluación de la salud física utilizando una escala analógica visual del 1 al 5; la medida de la fuerza muscular usando una prueba de agarre manual; calificaciones de independencia (ADL - Actividades de la vida diaria), actividad (IADL - actividades instrumentales de la vida diaria), movilidad, depresión (escala EURO-D); escala de calidad de vida (CASP-12); desempeño del rendimiento cognitivo evaluado mediante una prueba de memoria simplificada a corto y largo plazo. También se tuvo en cuenta el estilo de vida (tabaquismo, consumo de alcohol, actividades físicas, educación). El

consumo de F&V junto con otros hábitos alimenticios se autoevaluó utilizando una escala de 1 (menos de una vez por semana) a 5 (todos los días).

Consumo de frutas y verduras vinculado a una mejor salud física y mental en general

El consumo frecuente de frutas y verduras se asoció con una mejor salud percibida, una mejor calidad de vida, una mejor memoria a corto y largo plazo, así como mejores puntajes de independencia y movilidad y un puntaje más bajo de depresión. Esto fue después de ajustes por género, edad, educación, condiciones de vida, consumo de tabaco y alcohol, ejercicio moderado y consumo de carne y productos lácteos.

Posibles efectos de frutas y verduras.

Los autores aportaron algunas hipótesis sobre la posible contribución de F&V a estos resultados. Una razón podría deberse a un efecto directo en varias funciones corporales por los nutrientes específicos en F&V: vitamina B9, vitamina C, antioxidantes (carotenoides, polifenoles, etc.), minerales (magnesio, potasio, etc.), fibra. Los resultados también podrían haberse derivado del consumo de una dieta más equilibrada con una ingesta reducida de azúcar y grasas, junto con un mejor estilo de vida asociado con mejores hábitos alimenticios. Sin embargo, no se puede descartar un vínculo causal inverso. Debido a que los sujetos tenían una mejor salud física y cognitiva y de un mejor entorno socioeconómico, comieron mejor.

Limitaciones del estudio

Además de las fortalezas de la encuesta (tamaño de la muestra, estudio longitudinal), los autores analizaron sus debilidades: autocalificación y autoevaluación de la ingesta de alimentos, la diversidad cultural de la muestra de la población que reduce la eficacia del análisis, resultados no reproducibles en países no europeos. También carecía de análisis de dosis-respuesta, análisis por tipo de fruta y verdura y un examen más detallado país por país.

En general, parece claro que entre esta población de europeos mayores de 50 años, un mayor consumo de frutas y verduras se asocia con un mejor físico general, así como mejor salud mental y funciones cognitivas. Las razones precisas aún se desconocen.



* Austria, Bélgica, Dinamarca, Francia, Alemania, Italia, Países Bajos, Eslovenia, España, Suecia, Suiza

Basado en: Kerstin H. Gehlich, Johannes Beller, Bernhard Lange-Asschenfeldt, Wolfgang Köcher, Martina C. Meinke & Jürgen Lademann (2019) Consumption of fruits and vegetables: improved physical health, mental health, physical functioning and cognitive health in older adults from 11 European countries, *Aging & Mental Health*, DOI: 10.1080/13607863.2019.1571011

Asociación entre consumo de frutas y verduras y depresión entre adultos coreanos

Se-young Jua et Yoo Kyoung Park b,c

a. Departamento de Biociencia Alimentaria, Universidad de Konkuk, COREA DEL SUR
b. Departamento de Nutrición Médica, Escuela de Graduados de Ciencias Médicas Este-Oeste, Universidad Kyung Hee, COREA DEL SUR
c. Instituto de Nutrición Médica, Universidad Kyung Hee, COREA DEL SUR

Depresión, un trastorno del estado de ánimo que incluye sensación de inutilidad, estar abrumado y falta de confianza¹, es un trastorno mental importante y una de las principales causas de discapacidad en todo el mundo². La Organización Mundial de la Salud estima su prevalencia en 4.3% en todo el mundo. En Corea, la prevalencia de depresión entre los adultos se estima en un 6,7% en 2011 y aumentó a 10.3% en 2013.

Además de las causas conocidas de la depresión, como los factores biológicos, genéticos, psicológicos y ambientales⁴, la dieta recientemente ha llamado la atención por su papel potencial en la depresión. Se ha informado que los patrones dietéticos saludables como la dieta mediterránea (alta en frutas, verduras y aceite de oliva) disminuyen los síntomas depresivos⁵. Un estudio reciente en el sur de Asia mostró que una ingesta de menos de 5 porciones de frutas y verduras (F&V) por día aumenta el riesgo de depresión⁶.

El objetivo de este estudio es investigar la asociación entre la ingesta de F&V y la prevalencia de depresión entre 4.349 adultos coreanos (299 en el grupo de depresión y 4.050 en el grupo sin depresión) que participaron en la Encuesta Nacional de Examen de Salud y Nutrición de Corea (KNHANES, 2014). El cuestionario de autoinforme de salud del paciente se utilizó para evaluar la depresión. El método de recordatorio de 24 h permitió evaluar la ingesta de alimentos, categorizados en 18 grupos de alimentos.

Características generales de los participantes según la depresión

Los participantes en el grupo de "depresión" fueron principalmente:

- Mujeres (68.5%);
- Población entre 30 y 49 años (31.4%);
- Desempleados (55,8%).

Además, la depresión fue mayor en aquellos que tenían un nivel universitario o de educación superior (40.4%) y un grupo de bajo nivel de ingresos familiares (34.1%).

Comportamiento dietético de los participantes según la depresión

En comparación con los sujetos sin depresión, aquellos con depresión mostraron una ingesta significativamente menor de:

- Total de alimentos (grupo de depresión: 1,453.2 g/día VS grupo sin depresión: 1,650.7 g/ día);

- Legumbres y sus productos (grupo de depresión: 26.8 g/día VS grupo sin depresión: 39.3 g /día);
- Verduras sin sal y saladas (grupo de "depresión": 291.2 g/ día VS grupo de "no depresión": 343.6 g/día);
- Frutas frescas (grupo "depresión": 150,6 g /día VS grupo sin depresión: 190,8 g/día).

Estos sujetos también se saltaban el almuerzo con mayor frecuencia, pertenecían principalmente al grupo de seguridad alimentaria "levemente inseguro" y comían fuera, de 1 a 3 veces al mes.



Mayor ingesta de F&V asociada con una disminución de la prevalencia de depresión

La tasa de depresión de todos los sujetos estuvo entre 4.7 y 8.7%. Cuando la ingesta de F&V aumentó, esta tasa disminuyó de 6.4 a 2.5% en hombres y de 11.4 a 6.6% en mujeres. Los odds ratios muestran que la ingesta de F&V se asoció inversamente con la depresión sin ajuste. Cuando los datos se ajustaron por edad, ingesta de energía, obesidad, tabaquismo, consumo de alcohol, estrés, frecuencia de comer fuera, desayuno y seguridad alimentaria, la depresión también se asoció inversamente con la ingesta de F&V: los sujetos informaron tasas significativamente más bajas de depresión con una mayor ingesta de F&V.

Por lo tanto, los resultados de este estudio revelan una asociación inversa entre la ingesta de F&V y la depresión. Sin embargo, se necesitan estudios epidemiológicos adicionales para encontrar las razones subyacentes de esa asociación.

Basado en: Ju, S.Y., & Park, Y.K. (2019). Low fruit and vegetable intake is associated with depression among Korean adults in data from the 2014 Korea National Health and Nutrition Examination Survey. *Journal of health, population, and nutrition*, 38(1), 39. doi:10.1186/s41043-019-0204-2

Referencias

1. Suzuki T, et al. Japanese dietary pattern consistently relates to low depressive symptoms and it is modified by job strain and worksite supports. *J Affective Disorders*. 2013;150:490–8.
2. World Health Organization. Mental health action plan: 2013-2020. Available at: http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/89966/1/9789241506021_eng.%20pdf?ua=1. Accessed June 3, 2013.
3. Kim JH, et al. Relationship between dietary intake and depression in metabolic syndrome among Korean adults: Korea National Health and Nutrition Examination Survey. *J Agric Med Community Health*.2017;42:79–86
4. Lopresti AL, et al. A review of lifestyle factors that contribute to important pathways associated with major depression: diet, sleep and exercise. *J Affective Disorders*. 2013;148:12–27.
5. Rienks J, et al. Mediterranean dietary pattern and prevalence and incidence of depressive symptoms in mid-aged women: results from a large communitybased prospective study. *Eur J Clin Nutr*.2012;67:75–82.
6. Bishwajit G, et al. Association between depression and fruit and vegetable consumption among adults in South Asia. *BMC Psychiatry*. 2017;17:151–9.

Impacto del consumo de vegetales verdes y amarillos en síntomas depresivos de estudiantes de secundaria y preparatoria en Japón

Mami Tanaka y Kenji Hashimoto

Centro de Salud Mental Forense, Universidad de Chiba, Chiba, JAPÓN

Los adolescentes con problemas de salud mental enfrentan grandes desafíos; tienden a ser estigmatizados, aislados y discriminados. En particular, la depresión es el trastorno de salud mental más común entre los jóvenes 1,2. Un metaanálisis más reciente (21 estudios de diez países) ha demostrado que una alta ingesta de frutas, verduras, granos integrales, pescado, aceite de oliva, productos lácteos bajos en grasa y antioxidantes, junto con una baja ingesta de alimentos de origen animal, puede estar asociado con una disminución del riesgo de depresión en toda la población (es decir, adolescentes, adultos y ancianos) 3.

¿Hay patrones dietéticos particulares asociados con los síntomas depresivos?

Los patrones dietéticos saludables pueden reducir el riesgo de depresión. Sin embargo, hay poca información publicada sobre la relación entre el consumo diario de alimentos y la salud mental en los adolescentes. Por lo tanto, examinamos si patrones dietéticos particulares (por ejemplo, carne, pescado, vegetales verdes y amarillos, leche y productos lácteos y frutas) se asociaron con síntomas depresivos en estudiantes de secundaria y preparatoria. Un total de 858 adolescentes (edad media = 15,49 años, DE = 1,78) participaron en este estudio.

Por qué son importantes los vegetales verdes y amarillos

Este estudio demostró que los adolescentes que consumían vegetales verdes y amarillos todos los días (una o más veces por día) tenían síntomas depresivos significativamente más bajos que los del grupo "Nunca / 1-2 veces por semana" (Figura 1). Por otro lado, otros patrones de alimentos (es decir, carne, pescado, leche y productos lácteos y frutas) no tui-

ron una asociación significativa con los síntomas depresivos. En el estudio preclínico, informamos que el pretratamiento con sulforafano (un potente compuesto natural antiinflamatorio encontrado en vegetales crucíferos) bloqueó significativamente el aumento en los niveles séricos de factor de necrosis tumoral α (TNF- α) después de una sola administración de lipopolisacárido (LPS). Además, el pretratamiento con sulforafano también bloqueó los fenotipos similares a la depresión en ratones después de la administración de LPS4. También informamos que una ingesta de glucorafanina (un precursor de glucosinolato de sulforafano) durante la infancia tardía y la adolescencia podría prevenir la aparición del fenotipo similar a la depresión en ratones después del estrés crónico de derrota social5. Estos hallazgos preclínicos sugieren que la ingesta dietética de vegetales ricos en sulforafano tiene efectos profilácticos sobre los síntomas depresivos relacionados con la inflamación en humanos.

Patrones dietéticos saludables y salud mental

El patrón de ingesta de guarniciones de los japoneses se caracteriza típicamente por una alta ingesta de algas, hongos, vegetales verdes y amarillos, mariscos, vegetales de colores claros, papas y encurtidos. Se encontró que este patrón de ingesta se asocia con tasas más bajas de síntomas depresivos en estudiantes universitarios japoneses6. Nuestro estudio también reveló que los patrones dietéticos tienen un gran impacto en los síntomas depresivos de los adolescentes. Específicamente, el consumo de vegetales verdes y amarillos puede desempeñar un papel en la reducción de los síntomas depresivos de los adolescentes. El consumo de vegetales verdes y amarillos puede ser vital en el contexto de la salud mental de los adolescentes.

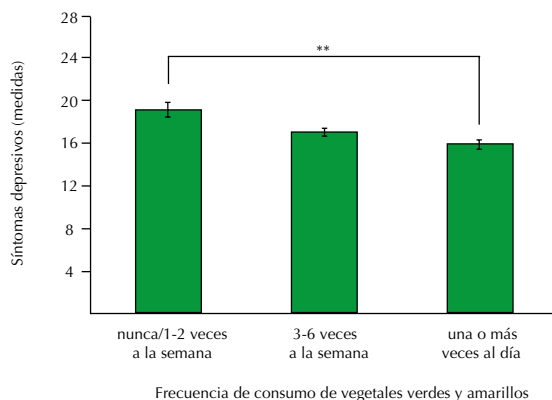


Figura 1: Diferencia en los síntomas depresivos por la frecuencia del consumo de vegetales verdes y amarillos (después de ajustar por co-variables, edad y duración del sueño. Las barras de error representan el error estándar de la media. ** $p < .01$.)

Basado en: Tanaka M., & Hashimoto K. (2019). Impact of consuming green and yellow vegetables on the depressive symptoms of junior and senior high school students in Japan. PLOS ONE; 14(2): e0211323.

Referencias

1. WHO (2017). Maternal, newborn, child and adolescent health: Adolescents and mental health.
2. Thapar A, et al. (2012). Depression in adolescence. The Lancet; 379: 1056-1067.
3. Li Y, et al. (2017). Dietary patterns and depression risk: A meta-analysis. Psychiatry Research; 253: 373-382.
4. Zhang JC, et al. (2017). Prophylactic effects of sulforaphane on depression like behavior and dendritic changes in mice after inflammation. The Journal of Nutritional Biochemistry; 39: 134-144.
5. Yao W, et al. (2016). Role of Keap1-Nrf2 signaling in depression and dietary intake of glucoraphanin confers stress resilience in mice. Scientific Reports; 6: 30659.
6. Fujii A, & Kuwata T (2016). Relationship between food-intake patterns and depressive states in Japanese university students. Japanese Journal of Health and Human Ecology; 82: 217-227