

DEPRESIÓN Y DIETA: LA RELEVANCIA DEL CONSUMO DE LA CARNE ROJA EN UNA DIETA SALUDABLE

La relevancia del consumo de la carne roja en una dieta saludable.

La depresión es un trastorno mental muy común que, como indicó la OMS, afecta a más de 300 millones de personas en el mundo (4.4% de la población global, WHO, 2017). Llega a causar problemas en la vida cotidiana de una persona y puede volverse en un problema de salud muy serio, por lo cual es importante acudir con profesionales y obtener ayuda.

Andrea Braña Barbosa Diego Braña Varela

Por su relevancia social y económica, este escrito explora literatura científica reciente, analizando estudios que muestran una alta correlación entre la depresión y la falta de carne roja en la dieta de las personas.

1. ¿Qué es la depresión?

El Manual Diagnóstico y Estadístico de Trastornos Mentales (DSM5®) publicado por la American Psychological Association (APA, 2013), es utilizado por médicos e investigadores para diagnosticar y clasificar enfermedades mentales, incluye los siguientes criterios diagnósticos de la depresión: pérdida de interés y/o placer, insomnio, agitación/retraso psicomotor, fatiga, dificultad en toma de decisiones, trastornos alimentarios, sentimientos de inutilidad y culpabilidad, entre otros.

Sin embargo, es importante notar que otros trastornos pueden comprender síntomas de depresión; por lo cual es importante recibir un diagnóstico preciso de parte de un profesional para recibir el diagnóstico y tratamiento adecuado. Contrario a lo que sucede en los estados depresivos, la Organización Mundial de la Salud (WHO, 2019) define la salud mental como “El estado de bienestar en el que cada individuo alcanza su propio potencial, lidiando con el estrés normal de la vida, puede trabajar productiva y eficientemente, y es capaz de contribuir a su comunidad”

2. Estudios en México

En México, se estima que al menos 15 de cada 100 mexicanos sufren de depresión (UNAM 2019). Un estudio reciente entre adolescentes de 15.5 años promedio, provenientes de Ciudad Guzmán, en el Estado de Jalisco, México (Díaz-Andrade et al., 2022) reporta que el 51% de la muestra padece depresión; de estos, el 54% depresión leve; el 25.4% moderada y el 12.3% depresión severa. De los casos de depresión severa, el 81% corresponde al sexo femenino.

Otro estudio en México (Teruel et al., 2021), muestra datos de la encuesta Nacional de Salud y Nutrición de México (Ensanut) y de la encuesta mensual recolectada por el Instituto de Investigación para el Desarrollo con Equidad (Equide) de la Universidad Iberoamericana. El estudio detectó que, en abril de 2020, en México, la prevalencia de depresión fue del 27.3% (IC:24.1, 30.4). Además, encontraron un claro gradiente de depresión por nivel socioeconómico. Mientras en el nivel económico de mayor ingreso se reporta una prevalencia de 9%, en el más bajo alcanza 39%. Y de la misma manera que en otros estudios, se observó en las mujeres casi el doble de depresión que los varones. Este estudio deja en manifiesto que las desigualdades socioeconómicas ponen en seria desventaja a los grupos con el menor nivel socioeconómico.

Aquí es relevante observar que particularmente en México, existe una importante correlación negativa entre el ingreso familiar y el consumo de carne, donde a menores ingresos, menor consumo de carne (Télez et al., 2018). Lo cual se soporta en el estudio de la FAO (2020) en México, donde se reporta que, a mayor inseguridad alimentaria, aumenta el consumo de alimentos calóricos de bajo costo (cereales, tubérculos) y se reduce el consumo de carne y lácteos. La misma FAO (2021) en su reporte sobre el estado de la seguridad alimentaria y la nutrición en el mundo, indica que México tiene más del 47% de la población bajo un cierto nivel de inseguridad alimentaria.

3. Vegetarianismo y trastornos mentales

Existen múltiples estudios que muestran alta correlación entre el vegetarianismo y los trastornos mentales. Por ejemplo, un estudio realizado en China (Lavallée, et al., 2019) indica que la abstención de carne se relaciona con aumentos en la depresión y ansiedad de los estudiantes. En comparación con los consumidores de carne, los vegetarianos son más propensos a sufrir o ser diagnosticados con depresión y ansiedad, y es más probable que intenten autolesionarse. Varios científicos han mostrado un nexo innegable entre la mala alimentación y el veganismo, con la depresión. Por ejemplo, Jacka (et al., 2012 y 2017) mostraron que mujeres que consumían menor cantidad de carne, eran más propensas a sufrir distimia (trastorno depresivo persistente) y que mejorando la dieta mejoraba también el estado de ánimo.

En París, un estudio realizado entre la Sorbona y el hospital Pitié-Salpêtrière (Matta et al., 2018, Nutrients) analizó la presencia de rasgos depresivos en más de 90 mil personas que fueron distribuidas por hábitos alimenticios (omnívoros, pesco-vegetariano, lacto-ovo-vegetarianos y veganos) y concluyen que las dietas, mientras más excluyentes, más se asocian a estados depresivos.

De manera más reciente Bakian (et al., 2020) analizaron la relación entre dieta y depresión en más de 22 mil personas mayores de 20 años de edad y encontraron que particularmente entre mujeres de entre 20 y 39 años de edad, hay una relación inversa entre el consumo de creatina y depresión. Así, las que comen menos carne, tienen el doble de riesgo de deprimirse, comparadas con las que comen más creatina a partir de carne.

Dobersek (et al., 2021) realizaron un metaanálisis que incluyó 18 artículos científicos y más de 160 mil personas, de 4 continentes. Ellos observaron que cuando se estudia la relación entre el consumo o no de carne y su relación con la salud mental, los resultados dependen mucho del rigor científico empleado en los estudios analizados. Pero consistentemente, en los trabajos bien realizados, es consistente el hecho de aquellas

personas que evitan el consumo de carnes, tienen significativamente mayores tasas o riesgos de depresión, ansiedad y o mayor riesgo de causarse daño.

Estos patrones de depresión y dietas restrictivas también se observan en adultos mayores. Gomes (et al., 2018) observaron que el riesgo de depresión era 2 a 3 veces mayor en adultos mayores que tenían la menor calidad de dieta (el menor consumo de productos de origen animal). De igual manera, al analizar la relación entre depresión y dieta en receptores de trasplante renal (Vuckovic et al., 2021), el porcentaje de pacientes deprimidos fue menor entre los que consumían carnes (roja, blanca y pescado).

El término vegetariano incluye a muy diversas prácticas de alimentación, que generalmente se caracterizan por los alimentos que omiten, pero en general se acepta que entre otros nutrientes es muy fácil que incurran entre otras, en deficiencias nutricionales de vitaminas (B-12), D, ácidos grasos omega 3, calcio, hierro y zinc (Craig 2010). Pero independientemente de las deficiencias nutricionales y sus patologías específicas, desde el punto de vista clínico, se ha incluso propuesto el uso del término vegetariano, como un indicador médico para enfermedades mentales (Dobersek et al., 2020). Y es que existen reportes científicos (Zuromoski et al., 2015) que exhiben al vegetarianismo como una estrategia para enmascarar trastornos alimenticios patológicos.

Hasta ahora la ni la medicina, ni la nutrición han sido capaces de describir la liga específica (proteína, aminoácidos, vitaminas, creatina, omega-3, microbioma, etc.) para una causalidad directa entre el veganismo y la depresión, pero es claro que existen relaciones muy fuertes y que el consumo de carne roja debe ser promovido como extremadamente relevante y parte esencial de una dieta variada y saludable.

4. Proteína como fundamento nutricional

Particularmente, la proteína y grasa de la carne son pilares fundamentales de la nutrición, de la cultura y, por ende, de nuestra salud. La carne forma parte esencial de una dieta mixta y balanceada y ayuda a lograr un equilibrio en el cuerpo al asegurar el consumo de micronutrientes altamente digestibles, necesarios para el adecuado funcionamiento cerebral.

Además de la relevancia social y de los aspectos hedónicos, la importancia del consumo de carnes rojas estriba en su alto valor biológico que resulta, por una parte, del contenido de macronutrientes altamente digestibles: proteína (aminoácidos indispensables); grasas (principalmente monoinsaturadas como el ácido graso oleico (omega 9), polinsaturadas como los ácidos orgánicos linoleico y alfa linoleico (omega 6 y 3), saturadas como el palmítico y esteárico. Pero también por su contenido de micronutrientes de alta disponibilidad: vitaminas (A, B-1 (riboflavina), B-2 (ácido pantoténico), folato, B-3 (niacina), B-6 (piridoxina), B-12 (Cobalamina), D y E); así como de minerales (Calcio, Fosforo, Hierro, Zinc, Magnesio, Selenio, Cobre, Cobalto, Cromo y Níquel). La deficiencia de cualquiera de estos nutrientes en las dietas de los humanos es incompatible con la vida y por eso cada uno de estos nutrientes tiene definido un requerimiento nutricional específico.

Pero además de estos nutrientes, existen una serie de macromoléculas derivadas del consumo de carnes rojas, que se absorben a nivel intestinal y que hoy sabemos tienen alto impacto en la funcionalidad del cuerpo humano, como son entre otros muchos, la

creatina (Kanekar et al., 2021), la carnosina (Turner et al., 2021), el sulfato de condroitina (Xiao et al., 2014), y el colágeno (Osawa et al., 2018).

Como ejemplo del impacto que tienen estos nutrientes de la carne en la salud humana, podemos mencionar el caso de la vitamina B-12. Desde el siglo pasado se sabe que la falta de carne en la dieta crea deficiencias de vitaminas como la B-12, creando primero anemia y posteriormente daños neurológicos, incluida fatiga, falla de memoria, depresión, dolores de cabeza, etc. En 1997 (Lovblad et al.), mostró radiológicamente como el cerebro de una niña hija de padres veganos, sufría graves retardos (atrofia por falta de mielinización inducida por deficiencia de B-12) en el desarrollo cerebral, lo cual se pudo corregir con vitaminas y cambio de dieta.

Funcionalmente, se sabe que el consumo de proteínas y grasas de origen animal son críticas para mantener la funcionalidad del cerebro, según lo demostraron Ramirez-Carillo (et al., 2021), quienes estudiaron con encefalogramas la actividad y conectividad entre hemisferios cerebrales cerebral en niños indígenas del Estado de Guerrero en Mexico. Encontraron que en aquellos con bajo consumo de productos de origen animal, tenían relaciones negativas entre los nodos izquierdo y derecho y anteriores con posteriores, lo que implicó en los niños una menor capacidad de enfrentar a su ambiente.

5. ¿Qué tanta carne roja deberíamos comer?

La carne roja, cuando es fresca y cruda, tiene en promedio de 20 a 24% de proteína, pero dependiendo de la forma en que se cocine, aumenta a un 27 a 35%, lo que se asocia a la pérdida de agua y a la consecuente mayor concentración de nutrientes (Wyness et al., 2011). Este dato es muy relevante, ya que facilita a la gente el poder estimar su requerimiento diario de proteína. Según el panel conjunto de expertos (WHO/FAO/UNU, 2007) y Wu (2016), el requerimiento diario de proteína para un adulto sano es de 0.8g por kg de peso vivo. Sin embargo, para que una persona pueda promover la deposición de masa muscular y mantener su fuerza física considerando si su actividad física es mínima, moderada o intensa, el consumo recomendado cambia respectivamente a 1.0, 1.3 ó 1.6 gramos de proteína por día, por cada kg de peso vivo.

Así, de manera muy laxa pudiéramos hablar, por ejemplo, de una persona que pesa 80kg, si tiene actividad física moderada, deberá consumir 100 gramos de proteína al día. Si normalmente el consumo de cárnicos representa el 40% del aporte diario de proteína, esto implica un consumo de 40 gramos de proteína animal, lo que equivale aproximadamente a 130 gramos de carne cocinada al día o a 180 gramos de carne fresca al día.

Por supuesto, todo en exceso es dañino para el cuerpo, por lo que en la revisión de Bilsborough y Mann (2006) se sugiere que el consumo máximo diario, considerado seguro para una persona sana de 80 kg de peso vivo, con una dieta de 2,900 Kcal al día, no exceda el rango de 2 a 2.5 gramos de proteína al día, lo que da un total de 160 a 200g/d. Esto equivale a un límite máximo de 550 gramos de carne fresca al día, o cerca de 400 gramos de carne cocinada (considerando que el 60% de la proteína consumida viene de la carne).

Conclusión

La asociación actual entre la depresión y la dieta continúa siendo un área abierta de investigación, pero se han tenido avances. Como se mencionó, se ha identificado una

relación entre la depresión y la creatina (un ácido orgánico nitrogenado que se encuentra en los músculos y el cerebro); varios ensayos sugieren que esta puede influir en la disponibilidad y uso de la energía en el cerebro y el estado de ánimo de la persona de una manera positiva. Además, varios otros nutrientes de la carne acompañan a la creatina que, de la misma manera, podrían reducir el riesgo de depresión.

La información aquí presentada resulta relevante, en particular, para aquellos que nos dedicamos a los ámbitos de la producción animal y la salud. Es siempre reconfortante el sustentar la relevancia del fruto de nuestro trabajo (Ganadería) como parte de la buena y sana alimentación de la humanidad. A todos aquellos que hasta ahora han sufrido de alguna inquietud y han tratado de eliminar el consumo de carnes rojas por cuestiones de salud, los conminamos a corregir el camino, y a darse la oportunidad de disfrutar una sana alimentación que incluya carnes rojas. A las autoridades médicas y políticas de nuestro País, los conminamos a promover políticas públicas que promuevan el consumo de carnes rojas para lograr una población sana, capaz de expresar su potencial y productividad, pero principalmente, para que podamos ser felices.

Bibliografía

Fuente.

<https://www.ganaderia.com/destacado/depresion-y-dieta-la-relevancia-del-consumo-de-la-carne-roja-en-una-dieta-saludable>



MÁS ARTÍCULOS