

Millorem la salut mental amb l'alimentació

Anna Paré Vidal, farmacèutica i dietista-nutricionista

Salut Mental Sabadell, 10.11.2021

1



1. **Hi ha alguna relació entre l'alimentació i la salut mental?**
2. **Com afecta el què mengem a la salut mental?**
3. **Què cal menjar per millorar la depressió, l'ansietat, l'estrès i altres trastorns mentals?**
4. **Petits grans canvis a la pràctica**
5. **Casos reals**

2



1. Hi ha alguna relació entre l'alimentació i la salut mental?

3

REVIEW

Nutritional psychiatry: Towards improving mental health by what you eat

Roger A.H. Adan[a,b,*], Eline M. van der Beek[c,d], Jan K. Buitelaar[e,f], John F. Cryan[g], Johannes Hebebrand[h], Suzanne Higgs[i], Harriet Schellekens[g], Suzanne L. Dickson[b,**]

A systematic review and meta-analysis of dietary patterns and depression in community-dwelling adults FREE

Jun S Lai, Sarah Hiles, Alessandra Bisquera, Alexis J Hure, Mark McEvoy, John Attia

The American Journal of Clinical Nutrition, Volume 99, Issue 1, January 2014, Pages 181–197, https://doi.org/10.3945/ajcn.113.069880

Original Article

Mediterranean diet, stroke, cognitive impairment, and depression: A meta-analysis

Theodora Psaltopoulou PhD, Theodoros N. Sergentanis MD, Demosthenes B. Panagiotakos, Ioannis N. Sergentanis MD, Rena Kosti PhD, Nikolaos Scarmeas MD, MSc, PhD

Review Article | Open Access | Published: 26 September 2018

Healthy dietary indices and risk of depressive outcomes: a systematic review and meta-analysis of observational studies

Camille Lassale, G. David Batty, Amaria Baghdadli, Felice Jacka, Almudena Sánchez-Villegas, Mika Kivimäki & Tasnime Akbaraly

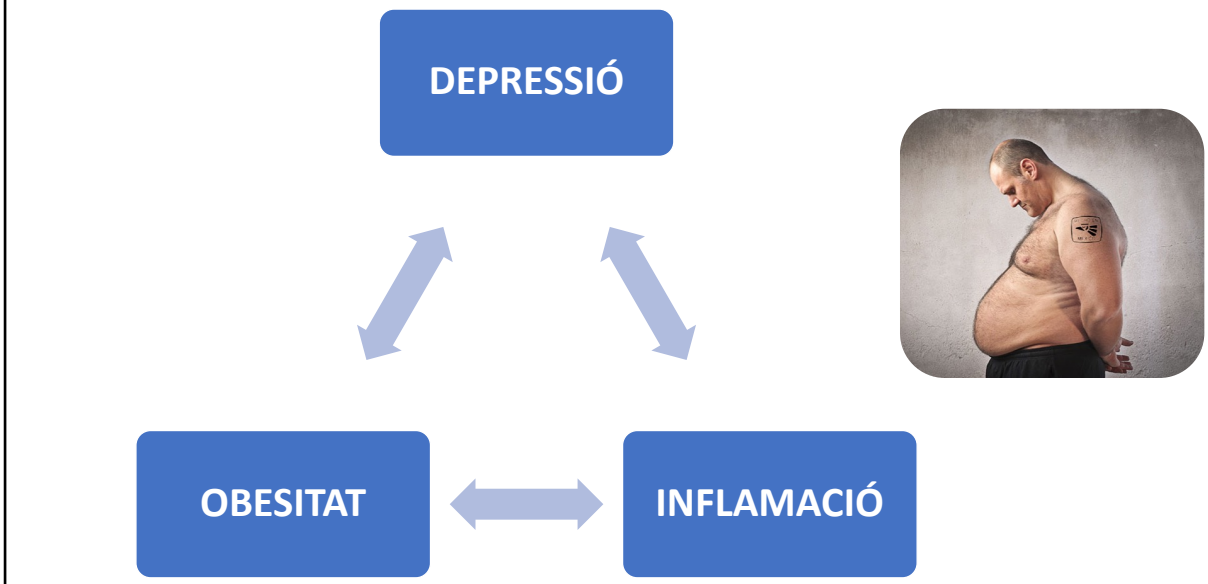
4

- Hi ha una forta relació entre una mala alimentació i l'empitjorament dels símptomes associats a l'estat d'ànim com l'ansietat i la depressió, així com altres trastorns neuropsiquiàtrics.
- El desenvolupament i funcionament cerebral depen de l'aportació de certs nutrients.
- Dèficits de vitamina B9, B12, D, greixos omega-3 estan relacionats amb més risc de quadres depressius.
- L'obesitat i la depressió estan directament relacionades.

Aliments: arròs, pasta, verdures, fruites, fruits secs, oli, carn, peix, ous, etc.

Nutrients: proteïnes, greixos, hidrats de carboni, vitamines, minerals, aigua i fibra.

5



6

- La **depressió** és més freqüent en persones **obeses**.
- **L'obesitat** està relacionada amb major risc de **depressió**.
- L'obesitat -> apnea del son -> fatiga diurna -> més símptomes depressius -> **menjar malament**
- En pacients amb trastorns de l'estat d'ànim i obesitat, **el tractament de l'obesitat millora els símptomes depressius.**

Ref: Alonso 2020, Sarigiani 2020, Huet 2019, Delgado 2018.



7



2. Com afecta el què mengem a la salut mental?

- **Nutrients importants pel cervell**
- **Relació intestí-cervell**

8

Nutrients importants per la salut mental

- Greixos bons
- Vitamines del grup B (B9 i B12)
- Vitamina D
- Antioxidants

➢ Evitar els greixos saturats i transformats, el sucre, les farines refinades, l'excés de sal i els aliments ultraprocessats

9

Nutrients importants per la salut mental

- **Greixos bons**: oli d'oliva verge extra, fruita seca, alvocat, peix blau (omega-3 DHA)





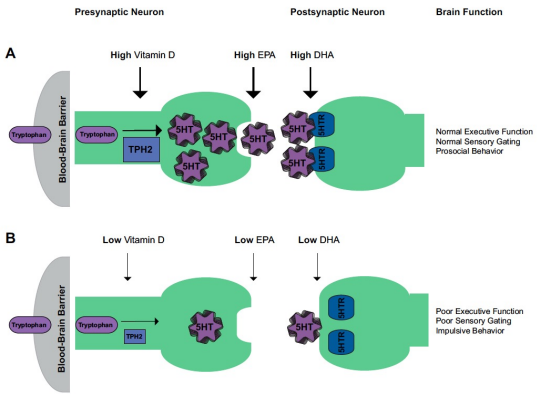

10

Nutrients importants per la salut mental

- **Vitamina B9** (folat o àcid fòlic): verdures de fulla verda com espinacs, bledes, col, col arrisada, brócoli, rúcula, escarola, cereals integrals i fruits secs.
- **Vitamina B12**: aliments d'origen animal com carn, peix, ous, llet i derivats lactis.
- **Vitamina D**: peixos grassos com tonyina, arengada, bonítol, congre, verat, sardines, i en menor quantitat rovell d'ou, mantega i aliments enriquits.

11

Nutrients importants per la salut mental



Patrick, 2015. Vitamin D and the omega-3 fatty acids control serotonin synthesis and action, part 2: relevance for ADHD, bipolar disorder, schizophrenia, and impulsive behavior

12

Nutrients importants per la salut mental

- **Vitamina E**: olis vegetals com l'oli d'oliva verge extra, fruita seca, llavors de carbassa i de girasol, alvocat...
- **Vitamina C**: fruites cítriques (taronja, mandarina, aranja, llima i llimona), baies o fruits del bosc, maduixots, kiwi, papaia, mango, tomàquet, pebrot, col i julivert...
- **Polifenols**: te verd, cacau, nous, oli d'oliva verge extra, ceba, col morada, aranyons, nabius, mores silvestres, cireres, magrana, raïm morat, cúrcuma...

13

Nutrients importants per la salut mental





- Les persones que mengen **5 racions al dia de fruites i verdures** tenen menys angoixa que les persones que en mengen menys.

14

Els efectes dels productes ultra-processats

MAYO CLINIC

Consumption of Ultra-Processed Foods and Mortality: A National Prospective Cohort in Spain

Ruth Blanco-Rojo, PhD; Helena Sandoval-Insausti, MD, MPH; Esther López-García, MhPharm, PhD; Auxiliadora Graciani, MD, PhD; Jose M. Ordovás, PhD; Jose R. Banegas, MD, PhD; Fernando Rodríguez-Artalejo, MD, PhD; and Pilar Guallar-Castillón, MD, PhD

12.000 persones, edat mitjana 47 anys.

Major consum d'aliments ultra-processats, major mortalitat.

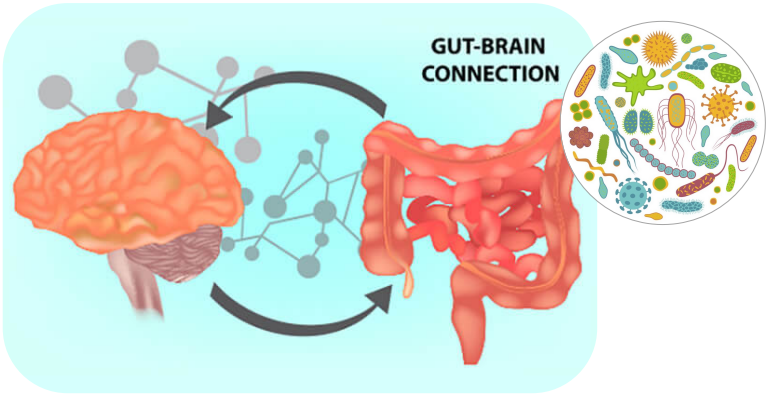
A igual nombre de calories, substituir un ultra-processat per un no ultra-processat significa reduir el risc de mortalitat.

El consum d'ultra-processats pot empitjorar els símptomes depressius.

nutre salut

15

Eix microbiota intestí cervell

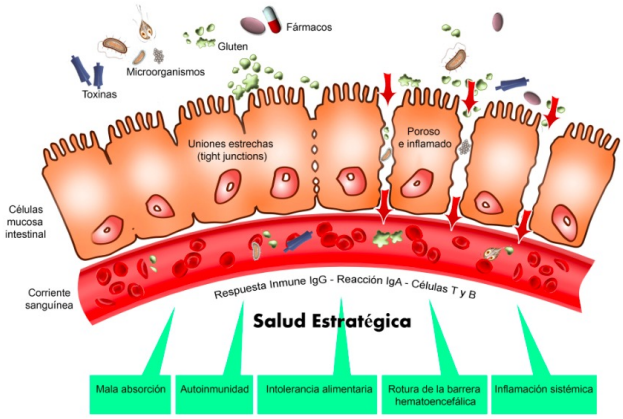


La microbiota produeix més del 90% de la **SEROTONINA** i 50% de la **DOPAMINA** del cos.

nutre salut

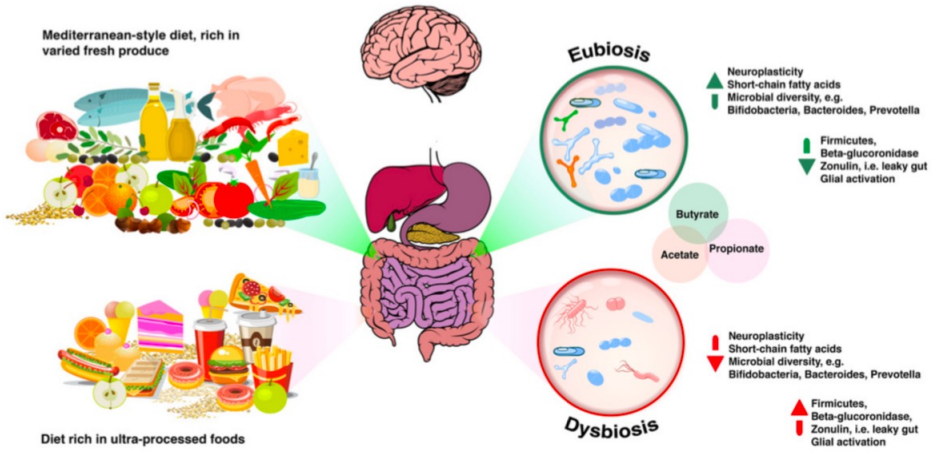
16

Eix microbiota intestí cervell



17

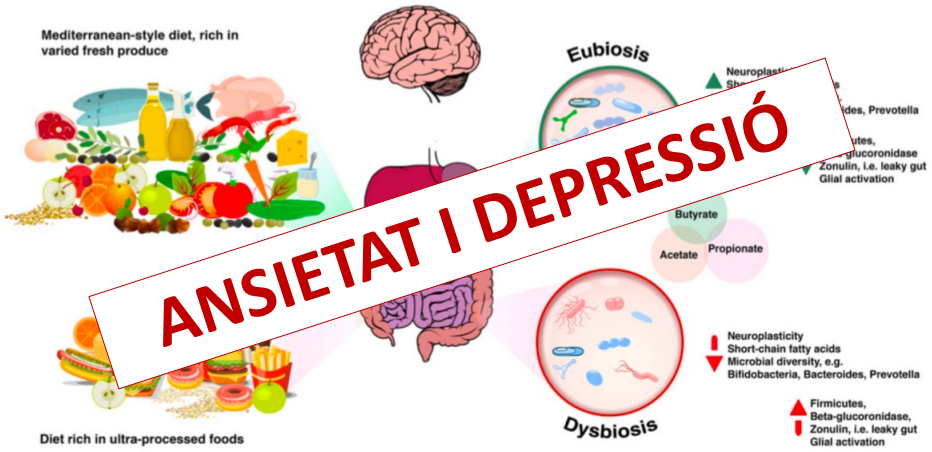
Eix microbiota intestí cervell



Ref: Toribio, 2018

18

Eix microbiota intestí cervell



ANSIETAT I DEPRESSIÓ

Ref: Toribio, 2018

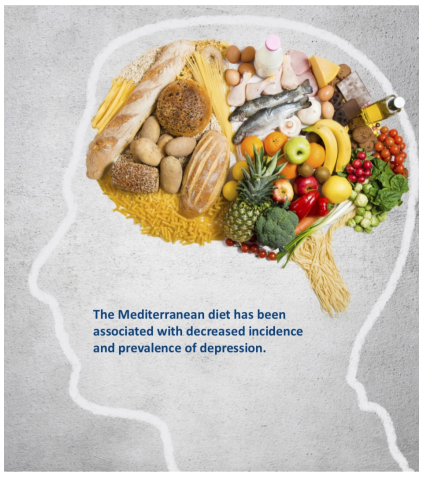
19



3. Què cal menjar per millorar la depressió, l'ansietat, l'estrès i altres trastorns mentals?

20

Seguir un patró de **dieta mediterrània amb un consum adequat de peixos rics en greixos omega-3** i evitant aliments processats rics en sucres refinats i greixos transformats, és un factor de **protecció de les malalties mentals**.



El Estudio PREDI-DEP confirma que el consumo de una dieta mediterránea rica en aceite de oliva virgen extra ayuda a controlar la sintomatología depresiva

Según la investigación "Prevención en la Recurrencia de la Depresión con una Dieta Mediterránea suplementada con aceite de oliva virgen extra", que encabeza Almudena Sánchez-Villegas, catedrática de Medicina Preventiva y Salud Pública de la Universidad de Las Palmas de Gran Canaria

https://elmedicointeractivo.com/el-estudio-ppredi-dep-confirma-que-el-consumo-de-una-dieta-mediterranea-rica-en-aceite-de-oliva-virgen-extra-ayuda-a-controlar-la-sintomatologia-depresiva/

Preventing the recurrence of depression with a Mediterranean diet supplemented with extra-virgin olive oil. The PREDI-DEP trial: study protocol

A. Sánchez-Villegas[1,2*], B. Cabrera-Suárez[3], P. Molero[4,5], A. González-Pinto[6,7], C. Chiclana-Actis[8], C. Cabrera[3], F. Lahortiga-Ramos[4,5], M. Florido-Rodríguez[3], P. Vega-Pérez[6], R. Vega-Pérez[3], J. Pla[4,5], M. J. Calviño-Cabada[3], F. Ortuño[4,5], S. Navarro[3], Y. Almeida[3] and J. L. Hernández-Fleta[3]

Original Article

Mediterranean diet, stroke, cognitive impairment, and depression: A meta-analysis

Theodora Psaltopoulou PhD, Theodoros N. Sergentanis MD, Demosthenes B. Panagiotakos PhD, Ioannis N. Sergentanis MD, Rena Kosti PhD, Nikolaos Scarmeas MD, MSc, PhD

First published: 30 May 2013 | https://doi.org/10.1002/ana.23944 | Citations: 410

A Mediterranean-style dietary intervention supplemented with fish oil improves diet quality and mental health in people with depression: A randomized controlled trial (HELFIMED)

Natalie Parletta, Dorota Zarnowiecki, Jihyun Cho, Amy Wilson, Svetlana Bogomolova, Anthony Villani, Catherine Itsiopoulos, Theo Niyonsenga, Sarah Blunden, Barbara Meyer, Leonie Segal, Bernhard T. Baune & Kerin O'Dea

Healthy dietary indices and risk of depressive outcomes: a systematic review and meta-analysis of observational studies

Camille Lassale[1,2] · G. David Batty[1] · Amaria Baghdadli[3,4] · Felice Jacka[5] · Almudena Sánchez-Villegas[6,7] · Mika Kivimäki[1,8] · Tasnime Akbaraly[1,3,9]

Received: 10 May 2018 / Revised: 26 July 2018 / Accepted: 2 August 2018 / Published online: 26 September 2018

OPEN

The Effects of Dietary Improvement on Symptoms of Depression and Anxiety: A Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials

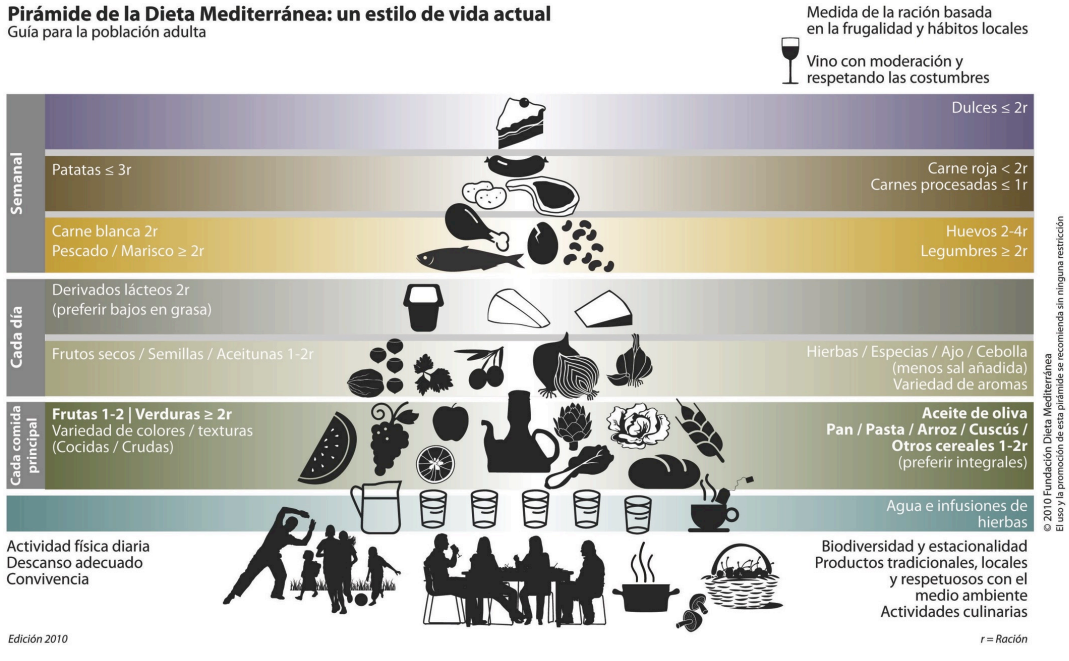
Joseph Firth, PhD, Wolfgang Marx, PhD, Sarah Dash, PhD, Rebekah Carney, PhD, Scott B. Teasdale, PhD, Marco Solmi, MD, Brendon Stubbs, PhD, Felipe B. Schuch, PhD, André F. Carvalho, MD, Felice Jacka, PhD, and Jerome Sarris, PhD

Decàleg de la dieta mediterrània

- ✓ Utilitzar **oli d'oliva verge extra** com a principal font de greix
- ✓ Aliments **vegetals en abundància**: fruites, verdures, llegums, xampinyons i fruita seca
- ✓ El pa i altres aliments procedents de **cereals** (pasta, arròs i especialment els seus productes **integrals**) formen part de l'alimentació diària
- ✓ Utilitzar aliments **frescos**, **de temporada** i **poc processats**
- ✓ Productes lactis principalment com a **iogurt** i **formatges**

Decàleg de la dieta mediterrània

- ✓ Consumir **carn vermella amb moderació** i com a part de guisats i altres receptes. Les carns processades en petites quantitats.
- ✓ Consumir **peix** i **ous** com a aliments proteics
- ✓ Menjar **fruita fresca** de postres habitual, dolços i pastissos només consum ocasional
- ✓ L'**aigua** és la beguda per excel·lència, tant en els àpats com durant el dia
- ✓ Realitzar **activitat física** tots els dies, és tan important com menjar adequadament





4. Petits grans canvis a la pràctica

27

- Menjar verdures dos cops al dia i fruita tres cops al dia



Font: Fundació Alicia

28

- Canviar els cereals refinats per integrals
- Menjar llegums tres cops per setmana
- Canviar els productes ultra-processats per aliments de veritat com un grapat de fruita seca (amb la mà tancada)







29

- Reduir el consum de sucre tan com pugueu (en totes les seves formes)
- Reduir el consum de carn vermella a 1 o 2 vegades a la setmana
- Reduir el consum de carns processades i embotits
- Evitar el consum d'alcohol



30

Exemples d'esmorzars saludables

Llesca de pa integral amb oli d'oliva i formatge fresc o alvocat + fruita

Llesca de pa integral amb oli d'oliva + truita

Entrepà de pa integral amb pebrot escalivat i tonyina o anxoves

Iogurt natural + fruita + nous + pipes de girasol



31

Exemples de berenars saludables

1 fruita + 4 mitges nous

1 fruita + 1 iogurt natural

1 iogurt natural + 10 avellanes

1 llesca de pa integral + 2 preses de xocolata negra



32



5. Casos de pacients reals

33

Cas nº 1, la Mercè

- Trastorn bipolar
- Molta gana, grans quantitats de menjar
- Si està a casa picoteja
- Restrenyiment → Suplement de fibra, probiòtics, millorar salut intestinal
- Dèficit de vitamina D

Esmorzar: cafè amb llet i galetes
Postres: iogurts, gelats, arròs amb llet, flams
Berenar: pasta, donuts...
Sopar: croquetes, frankfurt, hamburgueses...

→

Esmorzar saludable amb muesli
Postres: fruita + iogurt natural
Berenar: barreta de cereals
Sopar: organitzat i ben planificat

34

Cas nº 2, la Carolina

- Esquizofrenia
- Digestions lentes, panxa inflada, gasos, mal de panxa a vegades, alternancia diarrea-restrenyiment
- Dolors articulars

→ Millorar salut intestinal

Consum habitual de refrescos.

No menja fruita ni llegums.

Queda amb una amiga per fer l'aperitiu.

→

Canviar per aigua o aigua amb gas.

Introduir la fruita com a postre habitual.

Introduir els llegums.

Aperitius saludables.

35



Moltes gràcies per la vostra atenció

anna.pare@nutresalut.cat

36