vinetur

Beber una copa de vino al día disminuye el riesgo de depresión, según un estudio

Beber vino con moderación, de 2 a 7 copas a la semana, puede asociarse a un menor riesgo de desarrollar depresión, según las conclusiones de una investigación de la Red Predimed (Prevención mediante Dieta Mediterránea), publicada en la revista BMC Medicine, una de las más importantes del sector

viernes 30 de agosto de 2013

ESCRITO POR PAMPLONA



Según el director de este trabajo y catedrático de la Universidad de Navarra, Miguel Ángel Martínez-González, los resultados del estudio "sugieren que sólo con moderadas cantidades de alcohol, consumidas preferentemente en forma de vino, se puede obtener un efecto protector frente a la depresión, similar al que se ha observado para la principal enfermedad cardiovascular: la enfermedad coronaria".

En una nota, el centro universitario navarro explica que la Red Predimed ha trabajado durante siete años en el seguimiento de una cohorte de 5.500 bebedores con consumos ligeros y moderados de alcohol, de entre 55 y 80 años.

"Los hallazgos mostraron una asociación inversa entre estos niveles bajos-moderados de alcohol y la ocurrencia de nuevos casos de depresión", indica Martínez-González.

En opinión del experto, estudios previos apuntan que consumos intensos de alcohol conducen a problemas de salud mental, como la depresión, pero "pocos han valorado la relación entre la salud mental y un consumo bajo-moderado de alcohol. Nuestros hallazgos han mostrado una asociación inversa entre estos niveles bajos-moderados de alcohol y la ocurrencia de nuevos casos de depresión", apunta.

Los investigadores estudiaron sólo a aquellos voluntarios que, al inicio del estudio, nunca antes habían sufrido una depresión ni habían tenido problemas previos relacionados con el consumo de alcohol.

Factores como el consumo de alcohol, salud mental y estilo de vida se valoraron repetidamente mediante visitas en persona, repetidas con carácter trimestral, en las que se les realizaron exámenes médicos, entrevistas con dietistas y una amplia variedad de cuestionarios.

Se encontró que quienes acostumbraban a beber cantidades moderadas de vino (de 2 a 7 copas a la semana, sin superar una copa al día) era menos probable que desarrollasen una depresión.

Factores sociales

Estos resultados siguieron siendo significativos también cuando los investigadores tuvieron en cuenta y ajustaron sus hallazgos por diversos factores sociales y de estilo de vida como el tabaco, la dieta o el estado civil.

Martínez-González concluye que "pequeñas cantidades de ingesta de alcohol pueden ejercer una protección de modo similar a lo que se ha venido observando para la enfermedad coronaria. De hecho, se piensa que la depresión y la enfermedad coronaria comparten diversos mecanismos causales comunes".

Asimismo, señala que investigaciones previas han indicado que algunos componentes no alcohólicos del vino, como el resveratrol y otras sustancias fenólicas, pueden tener funciones beneficiosas en algunas áreas cerebrales.