

# La depresión del vegetariano

Jaime Costa

3 octubre, 2017

---

Los beneficios para la salud cardiovascular de las dietas vegetariana y vegana son bien conocidos, como lo son los riesgos carenciales que implican, pero poco se sabe acerca de su posible incidencia positiva o negativa sobre la salud mental. Ahora me llega antes de su publicación el resumen de un estudio prospectivo, realizado por investigadores de los National Institutes of Health (Estados Unidos) y de la Universidad de Bristol (Reino Unido), cuya principal conclusión es que en los hombres vegetarianos se da una mayor incidencia de la depresión, tal vez por carencia de micronutrientes como la cobalamina y el hierro, o por un mayor nivel sanguíneo de fitoestrógenos de la soja y otros alimentos vegetales. Este estudio lleva como fecha de publicación el 1 de enero de 2018, momento en que, al parecer, se publicará el próximo número de la revista *Journal of Affective Disorders*, en el que se recogen trabajos sobre depresión, manía, ansiedad y pánico, algunos de los cuales también inciden sobre la relación entre depresión y dieta.

Se ha partido de los datos correspondientes a 9.668 hombres adultos, compañeros de madres gestantes, incluidos en un estudio longitudinal de padres e hijos realizado en Avon (Reino Unido), y se han tenido en cuenta variables tales como edad, estatus marital, empleo, alojamiento, número de niños, religión, historia familiar de depresión y consumo de tabaco y alcohol. Las conclusiones son, al parecer, internamente robustas desde el punto de vista estadístico, pero es prematuro extenderlas a la generalidad de los hombres vegetarianos, a pesar de que este trabajo no es el primer indicio de una posible relación entre dieta y depresión. Es de notable interés que se realicen más estudios para establecer con certeza la posible relación causa a efecto, ya que los hombres suelen suicidarse con

mayor frecuencia que las mujeres.

La dificultad estriba en poder distinguir entre estas dos conclusiones: «La dieta vegetariana/vegana aumenta la propensión de los hombres a la depresión» y «Los hombres depresivos tienen una mayor inclinación por la dieta vegetariana-vegana». Se abren las apuestas. ¿Quién dijo que la investigación es una tarea sencilla?

\* **Francisco García Olmedo** es redactor y voz narradora del blog. **Jaime Costa** colabora en la prospección y documentación de los temas.