



ESCUELA DE POSTGRADO

**COMPARACIÓN DE LA DIETA MEDITERRÁNEA CON
LA DIETA OCCIDENTAL EN BENEFICIO DE LA SALUD
MENTAL DE ADULTOS MAYORES CON DEPRESIÓN**

Autoras

Dra. Priscila Abigail Cevallos Rivera

Dra. Carmen Elizabeth Marquina Torres

2024



ESCUELA DE POSTGRADO

**Trabajo de Titulación presentado en conformidad con los requisitos
establecidos para optar por el título de Maestría en Nutrición**

**COMPARACIÓN DE LA DIETA MEDITERRÁNEA CON LA DIETA OCCIDENTAL
EN BENEFICIO DE LA SALUD MENTAL DE ADULTOS MAYORES CON DEPRESIÓN**

Profesor Guía

Msc. Santiago Gonzalo Cárdenas Zurita

Autoras

Dra. Priscila Abigail Cevallos Rivera

Dra. Carmen Elizabeth Marquina Torres

2024

Declaración del Profesor

Declaro haber dirigido el trabajo, Comparación de la dieta mediterránea con la dieta occidental en beneficio de la salud mental de adultos mayores con depresión, a través de reuniones periódicas con las estudiantes Priscila Abigail Cevallos Rivera y Carmen Elizabeth Marquina Torres, orientando sus conocimientos y competencias para un eficiente desarrollo del tema escogido y dando cumplimiento a las disposiciones vigentes que regulan los Trabajos de Titulación.

Santiago Gonzalo Cárdenas Zurita

C.I: 060252043-9

Declaración de las Estudiantes

Declaramos que este trabajo es original, de nuestra autoría, que se han citado las fuentes correspondientes y que en su ejecución se respetaron las disposiciones legales que protegen los derechos de autor vigentes.



Priscila Abigail Cevallos Rivera

Médico General

C.I: 172364024-7



Carmen Elizabeth Marquina Torres

Médico General

C.I: 172108807-6

AGRADECIMIENTOS

A nuestros padres:

“Ustedes han sido siempre el motor que impulsan nuestros sueños y esperanzas, quienes estuvieron siempre a nuestro lado en los días y noches más difíciles durante nuestras horas de estudio. Siempre han sido nuestros mejores guías de vida. Hoy cuando concluimos nuestros estudios, les dedicamos a ustedes este logro, amados padres, como una meta más conquistada.

Orgullosas de que estén a nuestro lado en este momento tan importante. Gracias por ser quienes son y por creer en nosotras”

A mi amiga y compañera:

“Mi amiga y compañera de viaje, hoy culminamos esta maravillosa aventura y no puedo dejar de recordar cuantas tardes y horas de trabajo nos juntamos a lo largo de nuestra formación. Hoy cerramos un capítulo maravilloso en esta historia de vida y no puedo dejar de agradecer por el apoyo y constancia, al estar en las horas más difíciles, por compartir horas de estudio.

Gracias por estar siempre allí.”

DEDICATORIA

Dedicamos el resultado de este trabajo a toda nuestra familia. Principalmente, a nuestros padres que nos apoyaron siempre y contuvieron en los momentos más difíciles. Gracias por enseñarnos a afrontar las dificultades sin perder nunca la fuerza, voluntad y esperanza, ustedes han hecho posible todo lo que hemos conseguido.

Nos han enseñado a ser las personas que somos hoy, con principios, valores, perseverancia y empeño. Todo esto con una enorme dosis de amor y sin pedir nada a cambio.

RESUMEN

Introducción:

A escala mundial las cifras de depresión son elevadas y en los adultos mayores como población vulnerable la incidencia de depresión ha aumentado; actualmente se sitúa en 5.7%. Desde el enfoque de la nutrición una alimentación de calidad es una de las bases de un organismo sano, y por ende de una buena salud mental.

Objetivo:

Comparar como una dieta rica en grasas saludables, antioxidantes, vitaminas y minerales, características de la dieta mediterránea en contraste con la dieta occidental basada en el alto consumo de alimentos ultraprocesados, refinados y de origen animal influye de manera positiva en la salud mental, con énfasis en la función cognitiva y el bienestar emocional del adulto mayor con depresión.

Metodología:

Se llevó a cabo una revisión sistemática de bibliografía utilizando metodología PRISMA, con la búsqueda respectiva en las bases de datos de PubMed y Cochrane donde se recopilaron artículos científicos con información relevante sobre la hipótesis planteada; se incluyó un total de 20 artículos y los incorporados para definición de términos, entre ellos ensayos clínicos y revisiones sistemáticas publicadas dentro de los últimos cinco años, validados con la herramienta AMSTAR 2.

Resultados:

Los resultados mostraron en la mayoría de las investigaciones de los 10 artículos considerados para esta revisión, que la adherencia de los adultos mayores a una dieta

mediterránea aporta resultados beneficiosos en las funciones cognitivas y en la prevención y manejo de los síntomas depresivos además de una mejora en la salud en general.

Conclusión:

La mayoría de los artículos analizados en esta revisión tienen un origen europeo por lo que se insta a la realización de estudios a nivel local, con un enfoque dietético saludable como una medida de suma importancia para contrarrestar la depresión en esta población vulnerable que va en aumento en la actualidad.

Palabras clave: Dieta mediterránea; Dieta occidental; Depresión; Salud mental; Cognición; Adulto mayor

ABSTRACT

Introduction:

On a global scale, depression figures are high and in older adults as a vulnerable population, the incidence of depression has increased; it currently stands at 5.7%. From a nutrition perspective, quality nutrition is one of the bases of a healthy organism, and therefore of good mental health.

Aim:

To compare how a diet rich in healthy fats, antioxidants, vitamins and minerals, characteristics of the Mediterranean diet in contrast to the Western diet based on the high consumption of ultra-processed, refined and animal-based foods, it positively influences mental health, with emphasis on the cognitive function and emotional well-being of older adults with depression.

Methodology:

A systematic literature review was carried out using PRISMA methodology, with the respective search in the PubMed and Cochrane databases where scientific articles with relevant information on the proposed hypothesis were compiled; A total of 20 articles were included and articles incorporated for definition of terms too, including clinical trials and systematic reviews published within the last five years, validated with the AMSTAR 2 tool.

Results:

The results showed in the majority of the investigations of the 10 articles considered for this review, that the adherence of older adults to a Mediterranean diet provides beneficial results in cognitive functions and in the prevention and management of depressive symptoms in addition to an improvement in general.

Conclusion:

The majority of the articles analyzed in this review have a European origin, which is why studies are urged to be carried out at a local level, with a healthy dietary approach as a measure of utmost importance to counteract depression in this vulnerable population that is increasing currently.

Key words: Mediterranean diet; Western diet; Depression; Mental health; Cognition; Elderly

CONTENIDO

Declaración del Profesor	2
Declaración de las Estudiantes	3
AGRADECIMIENTOS	4
DEDICATORIA	5
RESUMEN.....	6
ABSTRACT.....	7
INTRODUCCIÓN	11
SISTEMA DE OBJETIVOS	12
Objetivo General.....	12
Objetivos Específicos	12
PRESENTACIÓN DEL PROBLEMA	13
ANTECEDENTES	14
JUSTIFICACIÓN.....	15
PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	16
PERTINENCIA DEL TEMA A DESARROLLAR	17
MARCO TEÓRICO	17
Dieta Mediterránea.....	17
Características.....	17
Beneficios	19

La dieta mediterránea y la salud mental	21
Dieta Mediterránea en el adulto mayor	23
Dieta Occidental	26
Características	26
Beneficios	29
Perjuicios	29
La dieta occidental y la salud mental	30
Depresión en el adulto mayor	31
Relación de la nutrición y la depresión	33
MARCO METODOLÓGICO	35
<i>Tipo de estudio</i>	<i>35</i>
<i>Metodología para la búsqueda de información</i>	<i>35</i>
<i>Estrategia de búsqueda</i>	<i>35</i>
<i>Criterios de inclusión y exclusión</i>	<i>35</i>
<i>Nivel de confianza</i>	<i>35</i>
RESULTADOS	37
DISCUSIÓN	48
CONCLUSIONES	50
BIBLIOGRAFÍA	52

INTRODUCCIÓN

El presente, es un informe de investigación “Comparación de la dieta mediterránea con la dieta occidental en beneficio de la salud mental de adultos mayores con depresión”, un estudio en personas mayores de 60 años propensas a adquirir o padecer problemas en la salud mental, por ende tiene como objetivo dar a conocer como un régimen alimentario basado en una Dieta equilibrada y rica en nutrientes esenciales puede ayudar a mantener la capacidad cognitiva y reducir el riesgo de deterioro cognitivo, en la población anteriormente señalada.

Los resultados obtenidos permitirán contrastar las características y beneficios tanto de la Dieta Mediterránea como de la Dieta Occidental y cómo estas influyen en el funcionamiento cerebral del adulto mayor, para posteriormente analizarlas y dar continuidad al proceso investigativo que determinará como la dieta adecuada en adultos mayores mejora la función cerebral y el bienestar emocional.

SISTEMA DE OBJETIVOS

Objetivo General

Demostrar que la dieta mediterránea es más beneficiosa que la dieta occidental para la salud mental de adultos mayores con depresión.

Objetivos Especificos

1. Comparar las características de la dieta mediterránea y la dieta occidental.
2. Determinar el tipo de dieta que consumen los adultos mayores con depresión.
3. Contrastar los beneficios que brinda la dieta mediterránea versus los beneficios que otorga la dieta occidental en la salud mental de adultos mayores con depresión.

PRESENTACIÓN DEL PROBLEMA

La dieta de calidad de un individuo es una de las bases de un organismo sano, es por ello por lo que partimos de una alimentación saludable para enfocarnos en un estado de bienestar en general.

La importancia de una nutrición sana influye además en la salud mental y el bienestar emocional. En la actualidad se han establecido un aumento en las cifras mundiales de depresión en adultos mayores, por ello la importancia de abordar este tema, que implica como una dieta sana podría mejorar la calidad de vida de esta población vulnerable y desempeñar un papel crucial en la prevención o el tratamiento de la depresión.

ANTECEDENTES

El informe de investigación “Comparación de la dieta mediterránea con la dieta occidental en beneficio de la salud mental de adultos mayores con depresión”, es un estudio que aborda estudios realizados por la OMS (Organización Mundial de la Salud) determinando que a escala mundial alrededor de 280 millones de personas sufren depresión, el 5,7% demuestra que la incidencia de depresión en los adultos mayores es elevada debido a factores como el entorno físico (padecer de patologías crónicas: cardiopatías, cáncer, diabetes, antecedentes familiares o personales de depresión presentar alguna discapacidad) social (aislamiento social) y los agentes estresantes como haber tenido un suceso de alta carga de estrés en la vida: muerte de un ser querido, divorcio, haber sido víctima de abuso sexual, jubilación afectan gravemente a su salud mental. Por lo tanto, para favorecer a un envejecimiento saludable es necesario llevar a cabo actividades de prevención, entre ellas se destaca el apoyo a conductas saludables, en especial seguir un régimen alimentario equilibrado; por lo que se considera a la dieta mediterránea una alternativa saludable por sus propiedades antiinflamatorias y rica en densidad de nutrientes beneficiosa en la prevención de enfermedades crónicas, en relación con la dieta occidental rica en calorías y el consumo excesivo de carnes dando como resultado un mayor riesgo de contraer enfermedades, por esta razón se pretende investigar cómo una dieta adecuada contribuye a evitar la predisposición a padecer enfermedades relacionadas con la salud mental, como es el caso de la depresión en el adulto mayor.

JUSTIFICACIÓN

La presente investigación tiene como finalidad dar a conocer cuán importante y beneficioso es implementar una dieta saludable en los ancianos para sobrellevar y evitar el desarrollo de la depresión y atenuar así los síntomas depresivos.

Estudios realizados por la OMS (Organización Mundial de la Salud) han determinado que a escala mundial alrededor de 280 millones de personas sufren depresión, representando el 5,7% a la población del adulto mayor, grupo vulnerable que, debido a factores como el entorno físico, social y los agentes estresantes específicos relacionados directamente con el envejecimiento afectan gravemente a su salud mental, por lo tanto, para favorecer a un envejecimiento saludable es necesario llevar a cabo actividades de prevención, entre ellas se destaca el apoyo a conductas saludables, en especial seguir un régimen alimentario equilibrado; por lo que se considera a la dieta mediterránea una alternativa saludable por sus propiedades antiinflamatorias y rica en densidad de nutrientes beneficiosa en la prevención de enfermedades crónicas, en relación con la dieta occidental rica en calorías y el consumo excesivo de carnes dando como resultado un mayor riesgo de contraer enfermedades, por esta razón se pretende investigar cómo una dieta adecuada contribuye a evitar la predisposición a padecer enfermedades relacionadas con la salud mental, como es el caso de la depresión en el adulto mayor.

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

Se utilizó la pregunta PICO.

P: (población) Adultos mayores con depresión

I: (intervención) Dieta mediterránea

C: (comparación) Dieta occidental

O: (resultados) Beneficios en la salud mental.

Pregunta de investigación:

¿Es la dieta mediterránea más beneficiosa que la dieta occidental en la salud mental de adultos mayores con depresión?

PERTINENCIA DEL TEMA A DESARROLLAR

La importancia de una alimentación saludable en la salud mental de los adultos mayores con depresión es un tema de gran interés y relevancia en el campo de la salud, es así como, se ha investigado ampliamente a la dieta mediterránea demostrándose sus beneficios para la salud mental y en la salud en general por su alto contenido de ácidos grasos omega-3, antioxidantes y nutrientes esenciales para el cerebro. Por otra parte, la dieta occidental caracterizada por un alto consumo de alimentos procesados, azúcares refinados y grasas saturadas se ha asociado con un mayor riesgo de problemas para la salud y un mayor riesgo de depresión.

En este proyecto de investigación se examina y analiza la pertinencia de estos dos tipos de dieta en relación con la salud mental y la depresión en adultos mayores, para finalmente demostrar como la importancia de una alimentación saludable es un factor crucial en el bienestar emocional y cognitivo de esta población.

MARCO TEÓRICO

Dieta Mediterránea

La dieta mediterránea o también conocida como «dieta mediterránea griega», es un tipo de alimentación basada en los modelos dietéticos de los países ubicados alrededor del Mar Mediterráneo.

Se distingue por ser equilibrada y saludable, pues promueve el consumo de alimentos frescos y nutritivos disminuyendo así el consumo de alimentos industrializados. Basada en un alto consumo de frutas, legumbres, verduras, pescado, cereales y aceite de oliva, restringiendo así el alto consumo de carnes rojas y productos lácteos.

Según la (OMS, 2023) menciona que “la dieta mediterránea es una de las más saludables debido a que nos aporta los alimentos necesarios en proporción y cantidades adecuadas para mantener la funcionalidad del organismo, además contribuye a la prevención de enfermedades degenerativas y potencia la calidad de vida del individuo”.

Características

Se caracteriza por su alto consumo en alimentos frescos, son conocidos por ser nutritivos, bajos en grasas saturadas y altos en ácidos grasos que son saludables, entre ellos el omega3, para (J. Haas, L. Bellows, S. Ganster y R. Moore, 2010) los alimentos más favorables son:

- ✓ Granos integrales: los cereales de grano entero están conformados por el salvado, endospermo y germen están enriquecidos en fibra, minerales y vitaminas aportando nutrientes saludables al organismo.
- ✓ Verduras y hortalizas: fuente de minerales fibra, vitaminas y antioxidantes, por tal razón deben ser incorporadas a la dieta diaria para ser consumidas por lo menos 2 veces al

día de forma cruda. Su consumo se ha asociado a la reducción de contraer diabetes, algunos tipos de cáncer y enfermedades asociadas al corazón, etc.

✓ Legumbres: aportan fibra, hidratos de carbono complejos, minerales y vitaminas, su consumo diario ayuda en la reducción de la tensión arterial, menor riesgo de padecer cáncer de colon y recto y puede ayudar a mantener el peso, es recomendable consumir legumbres entre 2 a 4 veces en la semana.

✓ Frutas: contienen fibra soluble, vitaminas, antioxidantes y minerales, indispensables para reducir el riesgo de adquirir enfermedades graves. Es recomendable consumirlas por lo menos 3 veces al día, de preferencia ingerir la fruta entera.

✓ Aceite de oliva: esencial fuente de grasa de esta dieta, ya que sus aportes nutricionales sustituyen a las grasas no saludables como la mantequilla. Es la opción más recomendable, estudios han determinado que su consumo disminuye el riesgo de padecer enfermedades de tipo cardiovascular y metabólico.

✓ Pescados y mariscos: fuente de proteína de alto valor biológico, es importante consumirla ya que son fuente de omega 3 y según estudios su ingesta menora el riesgo de enfermedades cardiovasculares.

✓ Frutos secos: fuente de grasas saludables y fibra, hidratos de carbono complejos, vitamina E, su ingesta diaria reduce el riesgo de contraer enfermedades como el cáncer, de tipo cardiaco y metabólicas.

✓ Hierbas frescas y especias: el incluir hierbas aromáticas y especias en la alimentación, permite disminuir el consumo de sal y condimentos procesados, además de estimular al metabolismo en el cuerpo.

✓ Bebidas fermentadas (cerveza, vino y sidra): se sugiere el consumo moderado de estas bebidas ajustado al patrón de la dieta mediterránea, aportan fitoquímicos: en el caso de la cerveza (xanthohumol) y en el vino (resveratrol) que inciden de manera positiva en la salud.

✓ Lácteos: su consumo debe ser moderado, en el caso del yogurt y el queso la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria recomienda ingerirlo 2 a 4 veces al día con raciones de lácteos de buena calidad.

✓ Carnes: grupo alimenticio que brinda proteínas, hierro, zinc y vitamina B12, sin embargo, la World Cancer Research Fund y American Institute for Cancer Research, 2007 aconsejó que el consumo de carne roja y sobre todo procesada debe ser moderado (2-3 veces al mes). Es recomendable el consumo de carnes blancas en tres a cuatro raciones por semana.

✓ Azúcares: el consumir excesivamente azúcar y sus derivados aumenta el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares, metabólicas y el aumento de peso (obesidad), por ello es necesario un consumo moderado y así mejorar la salud.

✓ Alimentos ultraprocesados: según la clasificación NOVA, los alimentos procesados no llevan ingredientes frescos, por eso su consumo debe ser ocasional debido a que al estar mezclados con otros componentes químicos se corre el riesgo de contraer obesidad y problemas cardíacos y metabólicos.

Beneficios

Varios son los beneficios que aporta la dieta mediterránea, entre ellos están:

1. Aumenta la esperanza de vida: según estudios de la universidad de Cataluña el índice de mortalidad se reduce a un 9% tanto en personas sanas como en quienes padecen de sobrepeso y obesidad.

2. Disminuye el envejecimiento precoz de las células: gracias a su poder antioxidante mejora la capacidad de respuesta celular frente a los radicales libres.
3. Prevención de enfermedades cardiovasculares: debido a su alto contenido en grasas no saturadas los factores de riesgo cardiovascular disminuyen, gracias a las medidas dietéticas e higiénicas que conforma la dieta.
4. Mejor control metabólico y reducción de la obesidad: el patrón alimentario mediterráneo permite la reducción en las cifras de colesterol y triglicéridos en sangre.
5. Reducción del riesgo de diabetes tipo 2: los parámetros de glicemia del cuerpo se mantienen normales por el consumo de carbohidratos complejos y la grasa saludable del aceite de oliva.
6. Efecto protector de enfermedades que aumentan con la edad: favorece las conexiones neuronales fomentando una actividad cerebral saludable.
7. Fortalece el sistema inmunológico: esto debido al poder nutritivo de los minerales, vitaminas y de los ácidos omega-3 del pescado.
8. Equilibrio en el microbiota intestinal: por su alto contenido en fibra y fuente de probióticos naturales.
9. Mantenimiento de la salud ósea: huesos fuertes enriquecidos con calcio que mantiene la fuerza ósea previniendo fracturas.
10. Promueve el bienestar físico: mediante una calidad de vida saludable dada por el consumo de vegetales y frutas frescas en conjunto con la práctica diaria de ejercicio físico.

La dieta mediterránea y la salud mental

Se ha descrito en la investigación científica que la alimentación basada en esta dieta se asocia con la disminución de patologías mentales como la depresión y la ansiedad, actualmente en aumento en la sociedad.

Factores relacionados:

1. Poder antiinflamatorio: las hojas verdes de las verduras y hortalizas de la dieta mediterránea en asociación con el omega 3 del aceite de oliva y el pescado, sumada la ingesta de frutos secos disminuyen los parámetros inflamatorios (IL-6, TNF-alfa, y la PCR). Según el estudio realizado por (Yoshikawa E, 2015) menciona que “El pescado al ser rico en ácidos grasos omega 3, ácido docosahexaenoico, ácido eicosapentaenoico y su elevada ingesta se ha relacionado con una disminución de contraer depresión”.

2. Conexión del microbioma intestinal con el estado anímico: al hallarse conectado el intestino con el cerebro es indispensable mantener saludable el microbiota intestinal para mantener un bienestar mental; es así que el poder de la fibra contenida en la dieta mediterránea promueve una microflora armónica resultando en una influencia positiva para el estado de ánimo y la actividad cerebral. Los estudios realizados por (Galley JD, Nelson MC, Yu Z, Dowd SE, Walter J, Kumar PS, et al., 2014) y (Rong H, Xie XH, Zhao J, Lai WT, Wang MB, Xu D, et al., 2019), corroboran lo dicho en anterioridad puesto que, determinantes tensionantes sean físicos y/o psicológicos podrían perturbar la conformación del microbioma intestinal y el funcionamiento metabólico induciendo el aumento de especies bacterianas proinflamatorias como algunas cepas de *Klebsiella*, *Clostridium*, *Streptococcus* y *Oscillibacter* con el correspondiente decremento de las bacterias antiinflamatorias entre estos: *Lactobacillus*, *Faecalibacterium* y *Bifidobacterium*.

3. Nutrientes esenciales en la salud mental: son varios los nutrientes que contiene la dieta mediterránea, a más de los ácidos omega 3, las vitaminas del complejo B están relacionadas en la producción de transmisores neuronales que regulan el bienestar mental y por ende el estado anímico. Además, el zinc presente en los mariscos y el magnesio en las hojas verdes de las hortalizas y en las nueces; están inmersos en reacciones bioquímicas que actúan en trastornos como la depresión y la ansiedad. Para (Autry AE, 2011) en su estudio se establece que “La glicina y el glutamato son transmisores neuronales encargados de estimular y de inhibir el sistema neurológico que al ligarse al receptor NMDA (N-metil-D-aspartato) de forma antagónica conllevan consecuencias positivas contra la depresión”; esto se relaciona con lo investigado por (Miki T, Kochi T, Eguchi M, Kuwahara K, Tsuruoka H, Kurotani K, et al., 2015) y (Eby GA, Eby KL, 2010) que mencionan “El consumo de zinc y magnesio combaten la depresión al ser potentes competidores del receptor N-metil-D-aspartato”.

4. Neuroprotección otorgada por el aceite de oliva: el tirosol y la oleuropeína contenidos en el aceite de oliva combaten los daños oxidativos producidos por los radicales libres ocasionados por el tiempo a las células del tejido cerebral. De este modo se promueve beneficios a la salud cognitiva durante el paso de los años.

5. Prácticas saludables: el modelo de esta dieta también incluye a la actividad física como un factor determinante de salud, ya que su práctica diaria fomenta la producción de sustancias que generan bienestar emocional y por lo tanto mejoran y contrarrestan los síntomas depresivos, ansiosos y estimulan las conexiones neuronales. La socialización al compartir las comidas principales con familiares o amigos es otra de las prácticas saludables en esta dieta, promoviendo así un ambiente tranquilo y agradable lo que aumenta en beneficio a nivel emocional.

Dieta Mediterránea en el adulto mayor

La dieta mediterránea es caracterizada por el consumo de grasas saludables entre ellas el aceite de oliva, alta ingesta de verduras, legumbres, frutas, alimentos integrales o frutos secos que contienen componentes antioxidantes, asimismo el bajo o mesurado consumo de alimentos tanto de origen animal como alimentos altos en azúcar y procesados: bajo este marco los investigadores han evidenciado el impacto de este patrón dietético y su influencia positiva en la salud mental, relacionada con la función cognitiva y ejecutiva especialmente en el adulto mayor.

Por esta razón, la dieta mediterránea ha sido reconocida a nivel mundial como una de las dietas más saludables, “establecida por la UNESCO en el año 2010 como Patrimonio de la Humanidad como un estilo de vida saludable” (N. Scarmeas, Y. Stern, M.X. Tang, R. MAyeux, J.A. Luchsinger., 2006). A continuación, se detallan los nutrientes que están asociados a la longevidad y envejecimiento sano, y que se pueden encontrar en los alimentos que forman parte de la dieta mediterránea:

- ✓ Ácidos grasos Omega 3: esta grasa de tipo saludable se puede encontrar en los pescados (salmón, sardinas) y en las semillas de lino y chía. Gracias a los omega-3 se permite una mejor sinapsis neuronal, así como la reducción de trastornos relacionadas a la estabilidad emocional.

- ✓ Actividad antioxidante: los alimentos que conforman la dieta mediterránea son ricos en antioxidantes, los cuales actúan como protectores de las células del daño oxidativo (proceso del cuerpo, inherente al envejecimiento), además reducen la inflamación y disminuyen la probabilidad de padecer enfermedades crónicas.

✓ Polifenoles: contenidos en el aceite de oliva extra virgen, gracias a sus propiedades antiinflamatorias y antioxidantes evitan el daño celular y mejora la salud cardiovascular.

✓ Vitamina C/E, licopeno, antocianinas, betacaroteno: las frutas y verduras contienen estos antioxidantes que neutralizan los radicales libres, protegen el sistema inmune reduciendo así el riesgo de contraer cáncer, enfermedades del corazón, enfermedades crónicas.

✓ Flavonoides y compuestos fenólicos: las legumbres son fuente de estos antioxidantes, que ayudan a reducir el estrés oxidativo, mejorando así la función cardíaca.

✓ Vitamina D: propiedad de tipo antioxidante que promueve la salud cerebral y cardiovascular, protegiendo a las células del daño a causa del envejecimiento y estilo de vida.

Gráfico 1

Pirámide alimenticia para adultos mayores de 70 años



Pirámide alimenticia basada en la Dieta Mediterránea para adultos mayores. *Fuente* (Azcona, 2013).

Tabla 1

Menú detallado en porciones para el adulto mayor

Nutrientes	Raciones
Cereales (pan, arroz, pasta, galletas...)	6-8 raciones/día (ración= 30-70g crudo)
Hortalizas y verduras	3-5 raciones/día (ración=150- 200g crudo) debe consumirse crudo en ensaladas variadas
Legumbres	2-3 raciones/semana (ración=50- 70g crudo) en problemas de masticación prepararse en puré
Productos lácteos	3-4 raciones/día (ración leche=200- 250ml; yogurt 125g; queso curado 40-60 g; queso fresco 60-80 g)

Carnes, pescado y huevos	2-3 raciones/día es recomendable consumir carnes magras usando preparaciones que faciliten la masticación (ración=100- 150g crudo)
Grasa y aceites	-60g/día consumir con moderación, usar aceite de oliva, no excederse en las frituras
Dulces, golosinas y azúcares	-10% calorías totales

Fuente: Azcona, 2013.

El alimentarse de manera adecuada es necesaria para poder alargar la vida y tener un feliz envejecimiento, llevar una dieta nutricional saludable en combinación con la actividad física promueve un estilo de vida óptimo logrando así mejorar el estado de salud y la calidad de vida del adulto mayor.

Dieta Occidental

Conocida también como Dieta Estadounidense Estándar (SAD) o Western Diet, “pauta de alimentación moderna, típico de países industrializados y adquirido principalmente por las personas de América del Norte y Europa Occidental cada vez más extendido a nivel mundial” (Descriptores en ciencias de la Salud, 2023).

Basada en el alto consumo de alimentos ultraprocesados y refinados (63% kcal), alimentos de origen animal (25% kcal), azúcares agregados, sal, productos lácteos, grasas saturadas y una baja ingesta de alimentos de origen vegetal (12 % kcal) relacionándose así con el desarrollo de enfermedades crónicas (Medina Reyes, 2020).

Características

La Dieta Occidental se distingue por la alta ingesta de alimentos preenvasados, granos refinados, carnes rojas procesadas, bebidas con alto contenido de azúcar, productos provenientes

de animales de granja, productos lácteos ricos en grasa y productos con alto contenido de fructosa, representando el 72,1% de energía total diaria consumida: por consiguiente el elevado consumo de estos alimentos que son ricos en energía, pero pobres en nutrientes sobre todo micronutrientes vitales como Vitamina A, Vitamina C, Vitamina D, Vitamina E y Zinc pueden provocar un deterioro de la función inmunitaria y afectar negativamente la salud.

Tabla 2

Porcentajes de componentes de la Dieta Occidental.

Nutrientes	Porcentajes de energía total
Sodio	2300 - 6900
Proteínas	12 - 14
Grasas	40 - 42
Relación AGP/ AGS	0.44
Colesterol	600
Hidratos de carbono refinados	46
Productos lácteos altos en grasa	740
Vitamina C	88.7
Fibra	19.7

Porcentajes de los componentes de la Dieta Occidental. *Fuente:* Realizado por Priscila Cevallos, Carmen Marquina

En la tabla 2 se presenta la composición de la dieta occidental que incluye:

✓ Carbohidratos: fácilmente digeribles y absorbibles (zumos, productos de panadería, azúcar común, golosinas, mermeladas, productos envasados, etc), la (OMS, 2018) recomienda que “la ingesta de azúcares libres debe ser menos del 10% de la ingesta calórica total, incluso no sobrepasar el 5%”, y preferir el consumo de carbohidratos complejos.

✓ Grasas saturadas, grasas trans y colesterol: presentes en la mantequilla, queso; grasas trans producidas industrialmente (pizzas congeladas, embutidos, hamburguesas, alimentos fritos); y grasas trans de rumiantes (en la carne y productos lácteos de vacas, ovejas, cabras y camellos). Se recomienda un consumo de grasas menor del 30% de la ingesta calórica diaria total, es decir, 600-700 Kcal (70-78 g al día).

✓ Proteína: La (Sociedad Española de Dietética y Ciencias de la Alimentación, 2019) recomienda que “al menos el 50% del total diario de proteína provenga de fuentes vegetales, y no más de la mitad de las fuentes animales para mantener un equilibrio adecuado”.

✓ Alto consumo de sodio: Se establece por la Organización Mundial de la Salud que “el consumo diario de sodio recomendado debe ser menor de 5g de esta manera se puede prevenir la hipertensión y reducir el riesgo de cardiopatías y enfermedades cerebrovasculares”.

✓ Baja ingesta de fibra: La (OMS, 2018) recomienda “mínimo 400 g (cinco porciones) de frutas y hortalizas al día, , es decir debe existir mayor ingesta de fibra por su capacidad para controlar la producción de ácidos grasos de cadena corta del microbioma intestinal reducir los procesos inflamatorios y proliferativos, impulsar el control tumoral, disminuir el estrés oxidativo y el riesgo de enfermedades cardiovasculares, gastrointestinales y el síndrome metabólico (Clemente Suárez, 2023).

Beneficios

No se han reportado beneficios con esta dieta, más bien, estudios han demostrado que el mantener un estilo de alimentación basado en la Dieta Occidental donde prevalece un alto contenido de sal, grasa y carece de nutrientes, antioxidantes, fibra, omega 3 y grasas saludables se le atribuye la mayor cantidad de muertes a nivel mundial en comparación con las muertes ocasionadas por el tabaquismo y la presión arterial alta.

Perjuicios

La adopción de un patrón dietético insano (dieta occidental) y el sedentarismo han generado un incremento de enfermedades crónicas como la obesidad, diabetes mellitus tipo 2, síndrome metabólico, hipertensión arterial, dislipidemias, cardiopatía isquémica, ictus, cáncer (colon, colorrectal, etc.), aterosclerosis, enfermedad arterial periférica, enfermedad de Crohn, colitis ulcerosa, osteoporosis y otras condiciones asociadas incluyendo trastornos del comportamiento, deterioro cognitivo, alteraciones del sueño, demencia, depresión, ansiedad, estrés crónico entre otros (Godos, 2020).

Tabla 3

Enfermedades relacionadas con la Dieta Occidental.

Enfermedades	Mecanismo de acción
Enfermedades cardiovasculares/ cerebrovasculares	Elevación del LDL- C y reducción del HDL- C, causando inflamación metabólica persistente de bajo grado.
Diabetes	Liberación de citocinas proinflamatorias que se acumulan en los tejidos y con el tiempo producen estrés oxidativo.

Disbiosis	Alteración del microbiota intestinal debido al incremento de bacterias dañinas produciendo inflamación sistémica.
Hígado graso, alteraciones hormonales	Repercusión sobre la expresión genética y la epigenética.
Enfermedad coronaria	Aterosclerosis avanzada dada por procesos inflamatorios crónicos y disminución de citocinas antiinflamatorias.
Cáncer	A través del estrés oxidativo se activan especies reactivas de oxígeno con la consecuente iniciación de oncogenes y reducción de la actividad supresora de tumores.
Obesidad	Los edulcorantes están íntimamente relacionados con el avance de la enfermedad.

Enfermedades producidas a causa del patrón de dieta occidental. *Fuente:* Realizado por Priscila Cevallos, Carmen Marquina

La dieta occidental y la salud mental

De inicio (Carreño, 2021) establece que “hay una relación bidireccional entre la salud mental y los hábitos dietéticos. El estado de ánimo afecta a los hábitos alimenticios y los hábitos alimenticios afectan al estado de ánimo y al bienestar psicológico”.

Considerando a la dieta occidental como una dieta altamente dañina, investigadores han relacionado su efecto nocivo a nivel mental. Se citan algunos de ellos:

(Clemente Suárez, 2023) define con relación a la dieta occidental, que, un consumo prolongado de alimentos procesados desencadena cambios en la actividad cerebral y del comportamiento, incluidas conductas adictivas (búsqueda y consumo excesivo de grasas y

azúcares), una desregulación del eje hipotálamo-hipófisis-suprarrenal. Todo ello asociado a estrés crónico, ansiedad y depresión, disminución del control de la ingesta de nutrientes y disfunción del hipocampo, córtex e hipotálamo con afectación de la memoria, la toma de decisiones y otros procesos cognitivos.

(Carreño, 2021) menciona que el intestino es considerado un “segundo cerebro” por influir en el comportamiento y otras funciones básicas del sistema nervioso central. La dieta occidental altera la estructura, composición y productos del microbioma intestinal, la permeabilidad de la barrera intestinal y la barrera hematoencefálica con la consecuente producción desequilibrada de ácidos grasos de cadena corta que originan cambios en el sistema inmunológico y el sistema nervioso central (comunicación bidireccional entre el cerebro y el intestino), una respuesta sistémica alterada con impacto en procesos metabólicos, inmunes, neurológicos y a nivel comportamental (incrementa el riesgo de padecer ansiedad, depresión entre otras alteraciones mentales).

(Herguedas, 2023) concluye que la dieta occidental puede considerarse a nivel económico, ambiental y de salud como no aconsejable. Es una elección dietética que puede comprometer el estado de salud al promover el estado de inflamación y aumentar el riesgo de desarrollar variedad de patologías y aumento de la morbimortalidad.

Depresión en el adulto mayor

La depresión en los adultos mayores es un problema general, sin embargo, no es una parte normal del envejecimiento, muchas veces los síntomas usuales de la depresión como la fatiga, problemas para conciliar el sueño y la falta de apetito son infradiagnosticados en los adultos mayores, pues suelen confundirlos con síntomas comunes para su edad.

La (OMS, 2024) indica que “la depresión es una enfermedad mental frecuente. Hace referencia a un estado anímico decaído, triste o a la indiferencia o apatía por actividades que antes le generaban placer por períodos de tiempo extendidos”. Las estadísticas mundiales informan que el 3.8% de los habitantes tiene depresión; lo que incluye al 5% de las personas adultas (6% en las mujeres y 4% en los hombres) y a nivel de los mayores de 60 años se ve afectado el 5.7%.

La incidencia de depresión en los adultos mayores es elevada, en el Ecuador según el (Instituto Nacional de Estadísticas y Censos, 2009) establece que “conforme a resultados de la investigación SABE (Salud, bienestar y envejecimiento) la prevalencia de depresión se halla en un 39%”.

Factores de riesgo

- ✓ Sexo femenino
- ✓ Padecer de patologías crónicas: cardiopatías, cáncer, diabetes
- ✓ Presentar alguna discapacidad
- ✓ Aislamiento social
- ✓ Antecedentes familiares o personales de depresión
- ✓ Ingesta de medicamentos
- ✓ Uso indebido de drogas o bebidas alcohólicas
- ✓ Enfermedad cerebral
- ✓ Haber tenido un suceso de alta carga de estrés en la vida: muerte de un ser querido, divorcio, haber sido víctima de abuso sexual, jubilación.

En caso de que la depresión no sea tratada podría desencadenar en suicidio. Lo positivo es que en los adultos mayores la depresión es la patología mental con muy buen pronóstico porque al tener un tratamiento apropiado la enfermedad logra revertir.

Tratamiento

Entre las posibilidades de tratamiento se hallan: los antidepresivos y la psicoterapia.

Antidepresivos

Los adultos mayores suelen ser más susceptibles de los efectos adversos e interacciones medicamentosas, por lo que estos fármacos se inician a dosis bajas.

Se recomienda no usar benzodiazepinas salvo en casos estrictos por los efectos adversos a nivel cognitivo que producen.

La duración de tratamiento con estos fármacos debe ser por el menor tiempo posible pero conforme a los protocolos de tratamiento.

Psicoterapia

O denominada “terapéutica de la conversación” es una terapia efectiva para la depresión; misma que promueve el entendimiento y resolución de problemáticas relacionadas con la causa o agravamiento de la depresión, ayudando de este modo a mejorar la calidad de vida de los adultos mayores.

Relación de la nutrición y la depresión

Para los autores (Lang UE, 2013), (Pyndt Jørgensen B, Hansen JT, Krych L, Larsen C, Klein AB, Nielsen DS, et al., 2014) a nivel cerebral a través del eje intestino-cerebro se accionan mediante la nutrición; hormonas, y una serie de reacciones químicas que intervienen en procesos

como el sueño, el apetito, la cognición, el estado anímico y a su vez se menciona por (David LA, Maurice CF, Carmody RN, Gootenberg DB, Button JE, Wolfe BE, et al. , 2014) “que la modificación de la nutrición influenciada por causas sociales, ambientales o psicológicas producen alteraciones en la microbiota intestinal en consecuencia perturbaciones a nivel cerebral”.

En los estudios realizados por (Opie RS, 2015), (Ruusunen A, Lehto SM, Mursu J, Tolmunen T, Tuomainen TP, Kauhanen J, et al., 2014) y (Sanchez-Villegas A, 2018) “se determina un aumento en el riesgo de sufrir depresión con la ingesta de carne procesada, azúcares añadidos, excesivo consumo de grasas, frituras, bebidas carbonatadas, granos procesados y pastelería”. A diferencia de lo encontrado por (Gangwisch JE, 2015) “donde una dieta rica en fibra, frutos secos, lactosa, frutas y verduras reduce considerablemente el riesgo de depresión”.

Tomando en cuenta lo citado por los estudios realizados y la literatura analizada solventamos la importancia de la dieta mediterránea para contrarrestar los síntomas depresivos en los adultos mayores.

MARCO METODOLÓGICO

Tipo de estudio

El presente es un estudio descriptivo, retrospectivo, transversal.

Metodología para la búsqueda de información

La metodología usada en esta revisión sistemática de bibliografía se basa en el método PRISMA (Preferred Reporting Items for Systematic reviews and Meta-analyses)

Estrategia de búsqueda

Realizada en las bases de datos de PubMed y Cochrane, empleando los términos Mesh: "Diet, Mediterranean", "Depression", "Older adults" los cuales fueron combinados con el operador lógico "AND".

Criterios de inclusión y exclusión

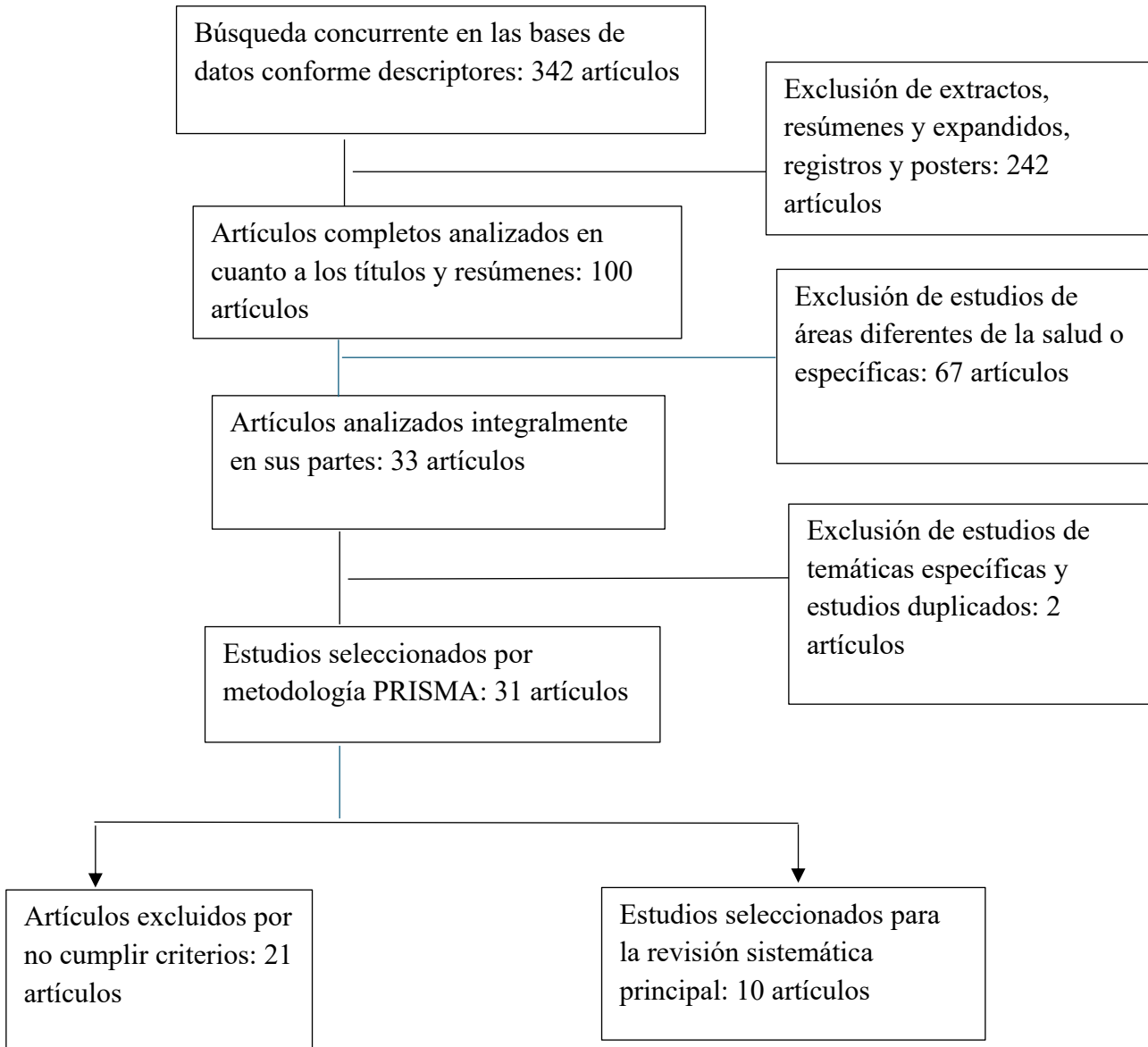
Se incluyeron artículos disponibles en texto completo que analizaron los beneficios en la salud mental de la dieta mediterránea en adultos mayores con depresión o con tendencia a desarrollarla, priorizando estudios originales, ensayos clínicos, metaanálisis y revisiones sistemáticas, incluyéndose artículos publicados dentro de los últimos cinco años. Se consideró un total de 20 artículos y los incluidos para definición de términos.

Nivel de confianza

Los artículos incluidos fueron validados con la herramienta AMSTAR 2.

Figura 1

Diagrama de flujo del proceso de selección de los artículos



Fuente: Realizado por Priscila Cevallos, Carmen Marquina

RESULTADOS

Tabla 4

Artículos incluidos en la investigación con resultados y valoración de calidad

Autor	Año	País	Diseño	N.º pacientes	Variables		Resumen	AMSTAR 2
					<i>Dependiente</i>	<i>Independiente</i>		
Klimova, B et al.	2021	República Checa	Revisión sistemática	35 a 2.092 pacientes	Función Cognitiva	Dieta Mediterránea Adulto Mayor	El propósito del artículo con base en la revisión de literatura sobre estudios clínicos recientes es determinar el efecto de la Dieta Mediterránea (Dieta Med) sobre las funciones cognitivas entre las personas mayores con y sin deterioro cognitivo. Los hallazgos indican que la adherencia a la Dieta Med tiene un efecto positivo tanto en la población mayor con cognición deteriorada como sana, en	Alta

							especial en la memoria a corto y largo plazo. Además, una mayor adherencia a la Dieta Med tiene un mejor efecto global sobre la salud, entre los beneficios para las personas mayores, están: la reducción de los síntomas depresivos y la disminución de la fragilidad.	
Bayes, J et al.	2019	Australia	Revisión sistemática	Media de 10.301 pacientes por estudio. 37 estudios incluidos.	Síntomas depresivos	Efectos de los polifenoles Dieta Mediterránea	Del total de 37 estudios, 29 estudios encontraron un efecto estadística mente significativo de los polifenoles para atenuar y aliviar eficazmente los síntomas depresivos en	Alta

							adultos jóvenes de sexo masculino.	
Parletta, N et al.	2018	Australia	ECA (ensayo clínico controlado aleatorizado)	152 pacientes	Salud mental, Depresión	Dieta mediterránea suplementada con aceite de pescado	Objetivo: investigar si una dieta de estilo mediterráneo (Dieta Med) suplementada con aceite de pescado mejora la salud mental en adultos con depresión. Se dieron talleres de cocina de dieta mediterránea por 3 meses y suplementos de aceite de pescado por 6 meses. El grupo de Dieta Med tuvo una mayor reducción en la depresión (t= -2,24, P=0,03) y mejor calidad de vida en salud mental	Media

							(t= 2,10, P=0,04) a los 3 meses. La mejora de la dieta y la salud mental se mantuvo a los 6 meses.	
Caballero, A et al.	2015	Australia	ECA (ensayo clínico controlado aleatorizado)	166 pacientes	Función cognitiva, Bienestar psicológico	Patrón dietético mediterráneo, Adultos mayores	Los participantes asignados aleatoriamente al grupo experimental mantuvieron un patrón dietético de intervención basado en la dieta mediterránea tradicional de Creta, durante seis meses, mientras que los participantes asignados al grupo de control mantuvieron su estilo de vida y dieta habituales. El	Media

							principal resultado de interés es la diferencia cuantitativa en el rendimiento cognitivo relacionado con la edad, medido por variables latentes (constructos cognitivos) sensibles al envejecimiento normal y a la dieta (es decir, velocidad de procesamiento, memoria, atención, funciones ejecutivas, capacidad visoespacial, visomotora).	
Opie, R et al.	2018	Australia	ECA (ensayo clínico controlado aleatorizado)	67 personas	Depresión mayor	Intervención dietética mediterránea modificada, Adultos	Se realizó una intervención dietética individualizada prescrita por dietistas para adultos con	Media

							depresión mayor. Se observaron mejoras significativas en la calidad de la dieta entre los individuos asignados al azar al grupo Dieta Modi Med. También se encontró que estas mejoras en la dieta estaban asociadas con cambios en los síntomas depresivos.	
Cabrera, B et al.	2023	España	ECA (ensayo clínico controlado aleatorizado)	196 pacientes	Calidad de vida, Depresión previa	Dieta mediterránea	Después de 2 años de intervención, el grupo de la Dieta Med en comparación con el grupo control (sin intervención nutricional), mostró una mejoría en la Salud Mental	Alta

							(7,22; IC 95 % = 2,22-12,22); Vitalidad (9,51; IC 95 % = 4,00-15,03); Componente de resumen mental (2,83; IC 95 % = 0,55-5,11); y Salud General (10,70; IC 95 % = 5,58-15,81), con resultados similares para los participantes de 60 años o más.	
Lassale, C et al.	2018	Reino Unido	Revisión sistemática y metaanálisis de estudios observacionales	41 artículos (sin especificar el número de personas)	Índices dietéticos saludables, Riesgo de resultados depresivos	Dieta mediterránea	A partir de los análisis de estudios longitudinales existe una asociación robusta entre una mayor adherencia a una dieta mediterránea y una menor adherencia a una dieta proinflamatoria	Alta

							con un menor riesgo de depresión.	
Conti, S et al.	2024	Italia	Observacional de cohorte transversal	798 personas	Síntomas depresivos	Dieta mediterránea, Mujeres mayores de origen italiano	La alta adherencia a la dieta mediterránea redujo significativamente las probabilidades de tener síntomas depresivos en un 54,6% (OR 0,454, IC del 95%: 0,266, 0,776). Además, la alta adherencia a la dieta mediterránea y la alta ingesta de pescado se asociaron con menores síntomas depresivos en las mujeres.	Media
Vall, J et al.	2020	España	Observacional	Observaciones oscilan entre	Enfermedad cardiometabólica y	Dieta y estilo de vida mediterráneo, Adultos mayores	Los principales hallazgos del estudio confirman la	Media

				126.729 y 224.364 de la base de datos de la encuesta europea SHARE.	síntomas depresivos		asociación directa entre la adherencia a la dieta mediterránea y la menor incidencia de enfermedad cardio-metabólica con menores niveles de depresión reportados entre adultos mayores.	
Rudzinska, A et al.	2023	Polonia	Revisión sistemática	9 estudios	Riesgo de depresión	Dieta mediterránea, Adultos mayores	La adherencia de los adultos mayores a una dieta mediterránea aporta resultados beneficiosos en la prevención de los síntomas depresivos. Además, se estableció que las personas que llevan un estilo de vida mediterráneo	Alta

							tienen un IMC promedio más bajo, lo que se asocia con un menor riesgo de contraer depresión que en aquellos con bajo peso, sobrepeso u obesidad.	
--	--	--	--	--	--	--	--	--

Fuente: Realizado por Priscila Cevallos, Carmen Marquina

DISCUSIÓN

Con base a los hallazgos de la lectura analizada para esta revisión bibliográfica sostenemos que una dieta saludable como es la dieta mediterránea puede influir positivamente en el bienestar emocional y cognitivo de los adultos mayores. Varios estudios científicos han evidenciado que los componentes nutricionales de la dieta mediterránea basada en un alto consumo de alimentos frescos son conocidos por ser nutritivos, bajos en grasas saturadas y altos en ácidos grasos que son saludables, entre ellos el omega3 del aceite de oliva y del pescado, sumada la ingesta de frutos secos disminuyen los parámetros inflamatorios mitigando el riesgo de contraer depresión. Además, las vitaminas del complejo B que están relacionadas en la producción de transmisores neuronales que regulan el bienestar mental y por ende el estado anímico. También el zinc presente en los mariscos y el magnesio en las hojas verdes de las hortalizas y en las nueces; están inmersos en reacciones bioquímicas que actúan en trastornos como la depresión y la ansiedad. El patrón dietético mediterráneo también incluye prácticas saludables como la actividad física, un factor determinante de la salud, ya que su práctica diaria fomenta la producción de sustancias que generan bienestar emocional y por lo tanto mejoran y contrarrestan los síntomas depresivos, ansiosos y estimulan las conexiones neuronales. La socialización con familiares y amigos al compartir las comidas principales es otra de las prácticas saludables de esta dieta, promoviendo así un ambiente tranquilo y agradable que aumenta en beneficio a nivel emocional.

A diferencia de la dieta occidental que se distingue por la alta ingesta de alimentos preenvasados, granos refinados, carnes rojas procesadas, bebidas con alto contenido de azúcar, productos provenientes de animales de granja, productos lácteos ricos en grasa y productos con alto contenido de fructosa; por consiguiente el elevado consumo de estos alimentos que son

ricos en energía, pero pobres en nutrientes sobre todo micronutrientes vitales como vitamina A, vitamina C, vitamina D, vitamina E y zinc pueden provocar un deterioro de la función inmunitaria y afectar negativamente la salud. Con el consumo de la dieta occidental como lo hemos detallado no se han reportado beneficios, más bien, estudios han demostrado que el mantener un estilo de alimentación basado en la dieta occidental donde prevalece un alto contenido de sal, grasa y carece de nutrientes, antioxidantes, fibra, omega 3 y grasas saludables se le atribuye la mayor cantidad de muertes a nivel mundial en comparación con las muertes ocasionadas por el tabaquismo y la presión arterial alta. En esta misma línea al ser una dieta proinflamatoria no contribuye ni en la prevención ni en el manejo de los síntomas depresivos.

Los 10 artículos considerados en esta revisión bibliográfica demuestran en sus resultados que la adherencia de los adultos mayores a una dieta mediterránea les aporta resultados beneficiosos en las funciones cognitivas y en la prevención y manejo de los síntomas depresivos además de una mejora en la salud en general.

De este modo con argumentos sólidos y respaldo de la evidencia científica se recomienda la implementación de la dieta mediterránea en nuestro medio como una estrategia dietética para el beneficio de la salud mental de los adultos mayores con depresión. Tomando en consideración que la mayoría de evidencia científica recolectada son estudios realizados en países europeos y de Oceanía y en América Latina y el caribe al existir diversidad cultural y alimentaria y diferentes estratos socioculturales se requiere una atención especial en investigaciones nutricionales y las recomendaciones encontradas pueden no ser totalmente aplicables a esta región, por lo que instamos la realización de futuras investigaciones o aplicaciones en el campo

de nutrición en América Latina y el caribe concienciando la necesidad de generar evidencia localmente relevante.

CONCLUSIONES

✓ La dieta mediterránea considerada como una dieta saludable por la OMS, reduce los síntomas depresivos, al ser rica en nutrientes como omega3, antioxidantes y fibra con efectos positivos sobre la salud cerebral y en la regulación del estado de ánimo, por lo que estudios realizados en adultos mayores que siguen una dieta mediterránea demuestran que tienen menores niveles de síntomas depresivos en comparación con aquellos que siguen una dieta occidental.

✓ La dieta mediterránea mejora la neuroplasticidad al incluir una alta ingesta de frutas, verduras, granos enteros, pescado y aceite de oliva como alimentos que proporcionan compuestos bioactivos que favorecen la creación de nuevas conexiones neuronales, lo cual es esencial para combatir los efectos de la depresión en el cerebro y mejorar la salud cognitiva.

✓ La dieta occidental contribuye con factores que aumentan la depresión por hallarse asociada con niveles más altos de inflamación y estrés oxidativo pues es rica en alimentos procesados, grasas saturadas y azúcares, alimentos denominados proinflamatorios. En contraste, la dieta mediterránea, con sus propiedades antiinflamatorias y antioxidantes, contribuye a reducir la inflamación y el estrés oxidativo, procesos que dañan las células y mejora así la salud mental de los adultos mayores.

Estas conclusiones están basadas en datos de la investigación realizada en esta revisión bibliográfica que sugieren una clara ventaja de la dieta mediterránea sobre la dieta occidental en términos de salud mental para adultos mayores que padecen depresión.

BIBLIOGRAFÍA

1. Autry AE, A. M. (2011). NMDA receptor blockade at rest triggers rapid behavioural antidepressant responses. *Nature*, 91-95.
2. Azcona, Á. C. (2013). *Manual de Nutrición y Dietética*. España : Universidad Complutense de Madrid.
3. Carreño, N. (2021). *¿La dieta occidental incrementa la incidencia de ansiedad en la población?* Palma-España.
4. Clemente Suárez, V. B. (2023). Global Impacts of Western Diet and Its Effects on Metabolism and Health: A Narrative Review. *Nutrients*, 1.
5. David LA, Maurice CF, Carmody RN, Gootenberg DB, Button JE, Wolfe BE, et al. . (2014). Diet rapidly and reproducibly alters the human gut microbiome. *Nature*, 559-563.
6. Descriptores en ciencias de la Salud. (2023). Dieta occidental. *Biblioteca virtual en salud*, 1.
7. Eby GA, Eby KL. (2010). *Magnesium for treatment-resistant depression: a review and hypothesis*.(74), 649-660.
8. Galley JD, Nelson MC, Yu Z, Dowd SE, Walter J, Kumar PS, et al. (2014). Exposure to a social stressor disrupts the community structure of the colonic mucosa-associated microbiota. *BMC Microbiol.*(189), 14.

9. Gangwisch JE, H. L. (2015). High glycemic index diet as a risk factor for depression: analyses from the Women's Health Initiative. *Am J Clin Nutr*, 454-463.
10. Godos, J. C. (2020). Diet and Mental Health: Review of the Recent Updates on Molecular Mechanisms. *Antioxidants*, 2.
11. Herguedas, A. J. (2023). Estudio comparativo sobre la dieta occidental y las dietas emergentes en los aspectos económico, de salud y sostenibilidad ambiental. *MEDICINA NATURISTA*, 1-7.
12. Instituto Nacional de Estadísticas y Censos. (2009). *Salud, Bienestar y Envejecimiento*. Instituto Nacional de Estadísticas y Censos, Lima.
13. J. Haas, L. Bellows, S. Ganster y R. Moore. (2010). *La dieta Mediaterranea* . Colorado : Extensiòn de la Universidad del Estado de Colorado .
14. Lang UE, B. S. (2013). Molecular mechanisms of depression: perspectives on new treatment strategies. *Cell Physiol Biochem*, 761-777.
15. Medina Reyes, E. R. (2020). Food additives containing nanoparticles induce gastrotoxicity, hepatotoxicity and alterations in animal behavior: The unknown role of oxidative stress. *Food and Chemical Toxicology*, 3.
16. Miki T, Kochi T, Eguchi M, Kuwahara K, Tsuruoka H, Kurotani K, et al. (2015). Dietary intake of minerals in relation to depressive symptoms in Japanese employees: the Furukawa Nutrition and Health Study. *Nutrition*(31), 686-690.

17. N. Scarmeas, Y. Stern, M.X. Tang, R. M. Ayeux, J.A. Luchsinger. (2006). Mediterranean diet and risk for Alzheimer's disease. *Ann Neurol*, 912-921.
doi:<http://dx.doi.org/10.1002/ana.20854>
18. OMS. (31 de 08 de 2018). *ORGANIZACION MUNDIAL DE LA SALUD*. Obtenido de ORGANIZACION MUNDIAL DE LA SALUD: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>
19. OMS. (15 de Junio de 2023). *Organización Mundial de la Salud* . Obtenido de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>
20. OMS. (abril de 2024). *Sitio web mundial*. Obtenido de https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/depression?gad_source=1&gclid=CjwKCAjw8diwBhAbEiwA7i_sJVNKMZ3MiaQAATy1WBArLqI3xryUdACwqRgklEoqmK5o2ToqK3GG4xoC5IIQAvD_BwE
21. Opie RS, O. A. (2015). The impact of whole-of-diet interventions on depression and anxiety: a systematic review of randomised controlled trials. *Public Health Nutr.*, 2074-2093.
22. Pyndt Jørgensen B, Hansen JT, Krych L, Larsen C, Klein AB, Nielsen DS, et al. (2014). A possible link between food and mood: dietary impact on gut microbiota and behavior in BALB/c mice. *PLoS One*, 9.
23. Rong H, Xie XH, Zhao J, Lai WT, Wang MB, Xu D, et al. (2019). Similarly in depression, nuances of gut microbiota: Evidences from a shotgun metagenomics sequencing study on major depressive disorder versus bipolar disorder with current major depressive episode patients. *J Psychiatr Res.*, 90(9), 113.

24. Ruusunen A, Lehto SM, Mursu J, Tolmunen T, Tuomainen TP, Kauhanen J, et al. (2014). Dietary patterns are associated with the prevalence of elevated depressive symptoms and the risk of getting a hospital discharge diagnosis of depression in middle-aged or older Finnish men. *J Affect Disord*, 159, 1-6.
25. Sanchez-Villegas A, Z. I.-C.-G.-R. (2018). Added sugars and sugar-sweetened beverage consumption, dietary carbohydrate index and depression risk in the Seguimiento Universidad de Navarra (SUN) Project. *Br J Nutr.*, 119(2), 211-221.
26. Sociedad Española de Dietética y Ciencias de la Alimentación. (27 de junio de 2019). *SEDCA*. Obtenido de <https://nutricion.org/portfolio-item/proteina-animal/>
27. World Cancer Research Fund y American Institute for Cancer Research, F. N. (2007). Global Perspective, AICR,. *Dieta Mediterránea de la Teoría a la Práctica*, 35.
28. Yoshikawa E, N. D. (2015). Fish consumption and resilience to depression in Japanese company workers: a cross-sectional study. *Lipids Health Dis*, 51.