



Universidad
de Jaén



Título del Proyecto: Adherencia a la dieta mediterránea y su asociación con la depresión postparto

Entidad financiadora: Instituto de Salud Carlos III

Entidad participante: Universidad de Jaén

Referencia del proyecto: PI23/01261

Duración: desde 01 de enero de 2024 al 31 de diciembre de 2026 (36 meses)

Financiación: 77.500,00 €

Investigador principal: Juan Miguel Martínez Galiano

Resumen:

La Organización Mundial de la Salud (OMS) estima que entre el 10% y el 16% de las mujeres embarazadas y entre el 13% y el 20% de las mujeres en el posparto experimentan algún tipo de trastorno mental. De hecho, la prevalencia de depresión perinatal se sitúa en torno al 14% - 15% a nivel mundial. En España se ha reportado que la depresión postparto está presente en el 10,2% de las mujeres, aunque algunos estudios elevan esta cifra hasta un 17% - 22%.

La depresión perinatal tiene consecuencias sobre la madre y el recién nacido más allá de lo que la propia depresión conlleva y, además, influye de forma negativa sobre el desarrollo neurobiológico del bebé. Así, se ha descrito que las mujeres con depresión perinatal presentan mayor riesgo de parto prematuro o parto por cesárea, tienen recién nacidos con bajo peso, presentan una disminución de la lactancia materna y tienen una menor calidad de vida, entre otras. Se ha estimado que el coste de la depresión perinatal es también muy elevado, en torno a los 1200 millones de dólares por cada 100 000 nacimientos.



Universidad
de Jaén



La dieta y la ingesta de alimentos se ha asociado con mejores resultados de morbi-mortalidad tanto a nivel físico como psicológico. La asociación entre la dieta mediterránea (MedDiet) y el desarrollo de depresión ha sido estudiada, aunque los resultados heterogéneos, recomiendan llevar a cabo más estudios y no se ha estudiado en mujeres en la etapa perinatal

En este sentido, han sido identificadas y descritas numerosas vías a través de las cuales la dieta podría afectar plausiblemente a la salud mental. Por otro lado, también es conocido que el impacto de los beneficios de la dieta y el consumo de determinados alimentos durante el embarazo puede amortiguar e incluso neutralizar la influencia de otros factores de riesgo sobre la aparición de complicaciones y efectos adversos en el embarazo, parto, puerperio o incluso en el recién nacido.

Por todo ello, en el presente proyecto se pretende conocer si las mujeres con una adherencia a la MedDiet por encima de la mediana de consumo durante el embarazo desarrollan menos depresión perinatal que aquellas que tienen un menor cumplimiento. Con esa finalidad se estableció, entre otros, el objetivo de determinar si existe asociación entre el cumplimiento de una MedDiet por parte de la madre y la incidencia de depresión perinatal. Además, también se planteó evaluar cuáles de los elementos característicos de la MedDiet se asocia con el riesgo de depresión perinatal: aceite de oliva, frutas, frutos secos, legumbres o pescado.

Para ello, se ha llevado a cabo un estudio multicéntrico en diferentes centros sanitarios de España con mujeres que hayan dado a luz.

Los resultados del proyecto pretenden orientar a los profesionales sanitarios en el asesoramiento dietético y nutricional que se hace a las mujeres durante el embarazo, parto y puerperio de modo que se reduzcan las posibilidades que estas puedan desarrollar depresión perinatal y por lo tanto mejorar su salud y su calidad de vida en una etapa tan vulnerable.