



## Envejecimiento saludable

# La depresión: un enfoque natural

Podemos mejorar los síntomas suplementando adecuadamente nuestra dieta cotidiana.

La depresión es un trastorno del estado de ánimo, transitorio o permanente, caracterizado por sentimientos de abatimiento, infelicidad y culpabilidad. Es sin lugar a dudas, uno de los síntomas que más preocupan a la salud mundial por el gran aumento de casos registrados en las últimas décadas.

Cada uno de nosotros conoce siempre más gente que padece síntomas depresivos y seguramente las personas adultas recuerden que en décadas pasadas eran pocos los casos conocidos de este tipo. Algo ha cambiado de entonces; las pis-

tas nos orientan inevitablemente hacia la reducción de la calidad y manipulación de los alimentos y los altos factores tóxico-ambientales presentes en el aire y en el agua.

### Ácidos grasos Omega 3

Los aceites omega 3 son ácidos grasos poliinsaturados esenciales para nuestro cerebro. Los mismos, no pueden ser sintetizados por nuestro organismo y deben obtenerse a través de los alimentos. El sentido común indica que debido a que el tejido cerebral es rico en ácidos grasos omega 3, la relación entre ellos y la salud del cerebro se vuelve evidente.

Se puede afirmar que sean imprescindibles para el correcto desarrollo, crecimiento y función del tejido cerebral. La falta en la dieta de suficientes ácidos grasos omega 3, obligan a las células del cerebro a tener que utilizar otros ácidos grasos, que en la mayoría de las veces, son perjudiciales y terminan afectando las funciones cerebrales, cognitivas y emocionales del individuo.

En síntesis, si el cerebro no tiene las grasas adecuadas no puede funcionar apropiadamente.

### Algunos Estudios

En 1996 la Asociación Médica Americana publicó un estudio donde se comparó la prevalencia de la depresión en diez países en el que se demostraba cómo las tasas anuales varían y mucho de un país a otro. Posteriormente otro estudio en 1998 compararía esos datos del 1996 con el consumo de pescado. Se encontró que cuanto mayor es el consumo de omega 3 (pescado) de una población, menor es el número de casos de depresión que aquella sufre.

A este significativo dato hay que agregar el hecho de que ya son muchos los investigadores que coinciden en que la principal causa de la depresión está en los hábitos nutricionales. Los mismos se han modificado mucho en las últimas décadas, sobre todo en los países occidentales. En el último siglo, desde el Instituto Nacional de la Salud de Estados Unidos afirman que las dietas han cambiado radicalmente, habiendo descendido el consumo de omega 3, mientras se ingieren grandes cantidades de otros ácidos grasos perjudiciales. Al mismo tiempo, se publica que las tasas de depresión aumentan alarmante.

En 2006 se publicó un examen de ensayos clínicos y estudios, realizados sobre la influencia de los omega 3 en diversos problemas mentales, entre ellos el trastorno depresivo mayor, el trastorno bipolar, la esquizofrenia y la demencia. Las conclusiones fueron publicadas con el título: "Ácidos grasos omega 3: evidencia básica para el tratamiento y futuras investigaciones en Psiquiatría".

Otros estudios sobre pacientes con depresión o trastorno bipolar mostró que la ingesta cotidiana de omega 3 proporcionaba importantes beneficios. Sus conclusiones avalan un efecto protector luego de la ingesta de ácidos grasos omega 3, en particular de los ácidos

Atención al Cliente en 4 idiomas English - Español - Français - Italiano	+54.11.51693992 Buenos Aires, AR 0800.8883388 Gratuito nacional
+56.2.29798887 Santiago, Chile	+52.33.84211224 Guadalajara, MX
+1.619.7988081 San Diego, USA	+34.91.8499457 Madrid, España

eicosapentaenoico (EPA) y del docosa-hexaenoico (DHA), en los trastornos del humor. Análisis de ensayos aleatorios demostraron un beneficio estadísticamente significativo en depresión unipolar y bipolar con el uso de suplementos a base de omega 3.

En 2007, durante la reunión anual de la American Psychosomatic Society celebrada en Budapest, se presentaron pruebas convincentes para fortalecer el vínculo entre la falta de ácidos grasos omega 3 en la dieta y la depresión.

Un estudio del Departamento de Psiquiatría de la universidad estadounidense de Pittsburgh, reveló que en adultos sanos con 45 años de edad media, los bajos niveles de EPA están asociados a altos niveles de comportamiento impulsivo, hostilidad e ideas cénicas. Y que niveles bajos tanto de EPA como de DHA permiten predecir estallidos de rabia. El estudio refleja que personas con niveles altos o adecuados de estos aceites en sangre tienen menos probabilidad de desarrollar síntomas depresivos, y quienes tienen niveles bajos de omega 3 en sangre son más proclives a la impulsividad.

#### Indicación

Se aconseja, a carácter preventivo, que el adulto ingiera pescado al menos dos veces por semana. Los pacientes con problemas de control de impulsos o depresión deben consumir al menos un

gramo diario de EPA y DHA. Los suplementos de omega 3 son útiles además en pacientes con trastornos del humor.

En los productos suecos **AlkyrolPlus** y **NiñoSano**, el aceite de pescado (omega 3 con altas concentraciones de EPA y DHA) está combinado con aceite de hígado de tiburón (rico en alkilglicérols).

#### Oxidación cerebral

La oxidación en nuestro cerebro se manifiesta a través de fenómenos llamados "degenerativos" (basura química depositada en las células), que alteran la estructura celular y dañan la transmisión de los "cables biológicos".

A medida que nuestro sistema de antioxidación natural va siendo sobrepasado, comienzan una secuencia de eventos que se traducen en síntomas como la pérdida de la memoria, el ralentamiento de los procesos cognitivos, etc. La oxidación va seguida inevitablemente de un proceso inflamatorio gradual que permanece en el tiempo, agravando más la situación.

#### Prevenir desde adentro

Para una buena salud cerebral, al aceite de pescado (**omega 3**) y al aceite de hígado de tiburón (**alkilglicérols**) podemos agregar los siguientes suplementos claves:

La **melatonina** que se ha revelado un poderoso antioxidante cerebral con efectos positivos sobre el envejecimiento, tales como la normalización del sue-

ño y la regulación hormonal.

La **pregnenolona**, un precursor hormonal que a la vez opera como un eficaz neurotransmisor, que promueve la buena capacidad cognitiva, la memoria y protege la psiquis de la oxidación.

El **arándano**, que mejora la microcirculación cerebral y general de una manera natural, a través de los potentes flavonoides que contiene. En la producción del suplemento sueco **Arandanol**, toda su materia prima es purificada (PLC).

#### Conclusión

Con la edad, los sistemas antioxidantes naturales de nuestro organismo comienzan a decaer. Para preservarnos de la oxidación y mantener la función cerebral, debemos incluir:

El consumo de alimentos antioxidantes que contengan vitaminas A, C, E y minerales como selenio o zinc.

Una buena hidratación, para lo cual es recomendable tomar al menos dos litros diarios de agua.

Una suplementación adecuada.

Además del ejercicio físico, se recomienda una alimentación equilibrada que incluya buena cantidad de verduras, fibras y frutas, con disminución de grasas animales y azúcares refinados.

#### EuroAging

info@euroaging.com  
www.euroaging.com

## AlkyrolPlus 250

Aceite de hígado de tiburón  
y aceite de pescado

Estimulante inmunológico y barredor de radicales libres

30 cápsulas blandas  
60 cápsulas blandas  
90 cápsulas blandas



[www.alkyrolplus.com](http://www.alkyrolplus.com)

## NiñoSano

(HealthyChild)

Aceite de hígado de tiburón  
y aceite de pescado

Prevención y ayuda para el desarrollo saludable del niño

60 cápsulas blandas  
90 cápsulas blandas



[www.euroaging.com](http://www.euroaging.com)

## Arandanol

(Strix)

Extracto de arándano,  
beta-carotenos y minerales

Mejora: visión, infecciones urinarias y salud en general

30 comprimidos  
60 comprimidos  
90 comprimidos



[www.arandanol.com](http://www.arandanol.com)