

RESTRICCIÓN ALIMENTARIA TEMPORAL Y SU ASOCIACIÓN CON LA SALUD MENTAL: UNA REVISIÓN DE ALCANCE

LUCÍA DEL POZO-CALVO ^{1 2}, ÁNGELA HERNÁNDEZ-RUÍZ ^{1 3 4}

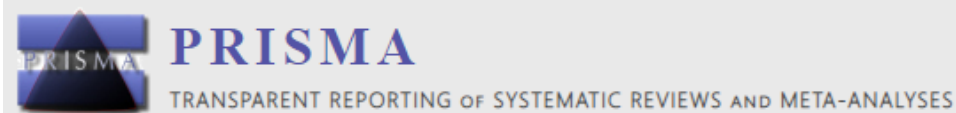
¹ FACULTAD DE ENFERMERÍA. UNIVERSIDAD DE VALLADOLID, AV. RAMÓN Y CAJAL, 7. 47005, VALLADOLID, ESPAÑA. ² SERVICIO DE PEDIATRÍA, HOSPITAL DE BASURTO, BILBAO, ESPAÑA. ³ ÁREA DE DESARROLLO DE PROYECTOS CIENTÍFICOS, FUNDACIÓN IBEROAMERICANA DE NUTRICIÓN (FINUT), GRANADA, ESPAÑA. ⁴ FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD. UNIVERSIDAD EUROPEA MIGUEL DE CERVANTES (UEMC). VALLADOLID, ESPAÑA.

INTRODUCCIÓN

La prevalencia de enfermedades mentales se ha visto aumentada, considerándose una prioridad estudiar otras estrategias. El objetivo de esta investigación fue recopilar las evidencias sobre la alimentación restringida temporal y su asociación con las enfermedades mentales.

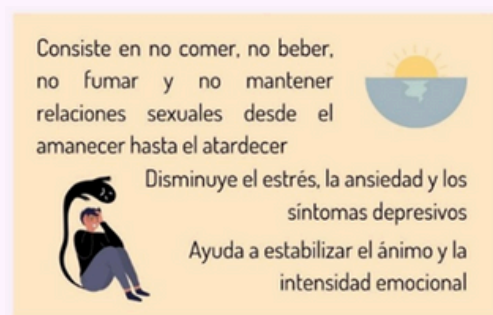
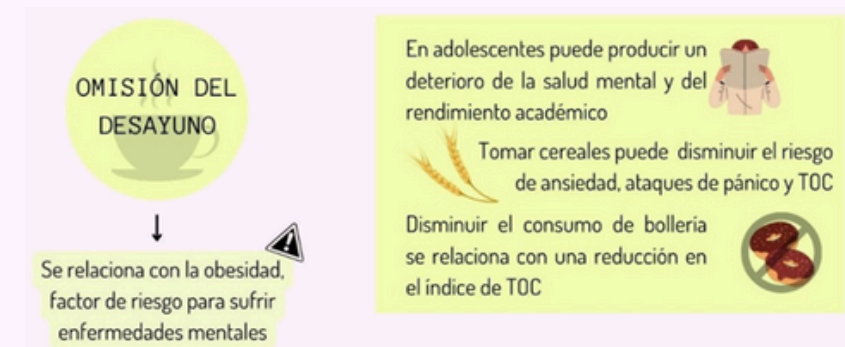
MÉTODOS

Se ha realizado una revisión de alcance (Scoping Review) informando de los resultados según PRISMA 2020 (MEDLINE-PubMed). Se construyó una estrategia de búsqueda con 2 ecuaciones (tipos de ayuno u omisión de ingestas; y alteraciones mentales) y filtros, mediante terminología MeSH, palabras claves y operadores booleanos.



RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Después de la aplicación de la estrategia (N=2084), se seleccionaron 23 investigaciones. Las evidencias se han dividido en: omisión del desayuno, N=11 (relacionado con un peor estado anímico y un aumento de los síntomas depresivos-ansiosos); ayuno en el ramadán, N=7 (disminución de estrés, ansiedad y síntomas depresivos y estabilización del estado anímico) y ayuno intermitente, N=6 (reducción de los síntomas depresivos-ansiosos y un incremento de la sensación subjetiva de bienestar). Los efectos beneficiosos de estos enfoques dietéticos podrían deberse a los cambios en los neurotransmisores y en las hormonas. Algunos tipos de restricciones alimentarias temporales podrían ser estrategias dietético-nutricionales a considerar en el tratamiento de las patologías mentales junto con la terapia cognitivo conductual, los fármacos, la actividad física y una alimentación saludable.



BIBLIOGRAFÍA

Berthelot E, Etchecopar-Etchart D, Thellier D, Lancon C, Boyer L, Fond G. Fasting Interventions for Stress, Anxiety and Depressive Symptoms: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Nutrients*. 5 de noviembre de 2021;13(11):3947.

Stapel B, Fraccarollo D, Westhoff-Bleck M, Bauersachs J, Lichtinghagen R, Jahn K, et al. Impact of fasting on stress systems and depressive symptoms in patients with major depressive disorder: a cross-sectional study. *Sci Rep*. 10 de mayo de 2022;12:7642.

Zahedi H, Djalalinia S, Sadeghi O, Zare Garizi F, Asayesh H, Payab M, et al. Breakfast consumption and mental health: a systematic review and meta-analysis of observational studies. *Nutr Neurosci*. junio de 2022;25(6):1250-64.

AGRADECIMIENTOS

Las autoras dan su agradecimiento a Mónica García-García de la Facultad de Enfermería. Universidad de Valladolid (Valladolid, España) y al profesor Mohammadhassan Sohoulí, doctor en Nutrición Clínica, profesor adjunto en el Centro Médico Infantil (TUMS) de Teherán, Irán por sus comentarios en algunos aspectos de esta investigación.