

Elikadura eta buru-osasuna, erlazio nahasia

Ana Galarraga Aiestaran · Elhuyar Zientzia

Azkenaldian, ikerketa ugari egiten ari dira argitzeko zer lotura dagoen elikaduraren eta buru-osasunaren artean. Izan ere, azterketa askok frogatzen dute erlazio zuzena dagoela, adibidez, elikagai ultraprozesatuen kontsumoaren eta depresioa izateko arriskuaren artean. Hala ere, oraindik ez dira ondo ezagutzen erlazio horren eragileak, mekanismoak eta ondorioak. Galderei erantzun nahian dabilta ikertzaileak, prebentziorako eta tratamendurako erabilgarria izan daitekeelakoan.

Ez dago urrutira joan beharrik janari ultraprozesatuaren eta depresioaren arteko erlazioa aztertzen duen ikerketa bat topatzeko. Nafarroako Unibertsitateak gidatutako ikerketa batean, adibidez, jarraipena egin zieten Espainiako zenbait unibertsitate-tako ia 15.000 ikasleri, 10 urtez. Hasieran batean ez zuten depresiorik, baina haietatik 774ri depresioa diagnostikatu zieten tarte horretan, eta, aztertutako aldagaietatik, ondorioztatu zuten elikagai ultraprozesatuak kontsumitzeko joerak depresioa izateko arriskua areagotzen duela.

[European Journal of Nutrition aldizkarian argitaratu zuten ikerketa hori](#), 2019an. Orduz geroztik, beste herrialde batzuetan eta beste populazio-talde batzuetan egin diren zenbait ikerketatan ere, antzeko ondorioetara iritsi dira. Esaterako, AEBn, Harvard Unibertsitateak zuzendutako azterketa batean, 31.000 emakume baino gehiago ikertu zituzten, 2003-2017 artean. Ikerketa hartan ere, hasieran, parte-hartzaileetako inork ez zuen depresiorik, eta helburua zen argitzea ea erlaziorik badagoen jana-

ri ultraprozesatua kontsumitzearen eta depresioa garatzearen artean.

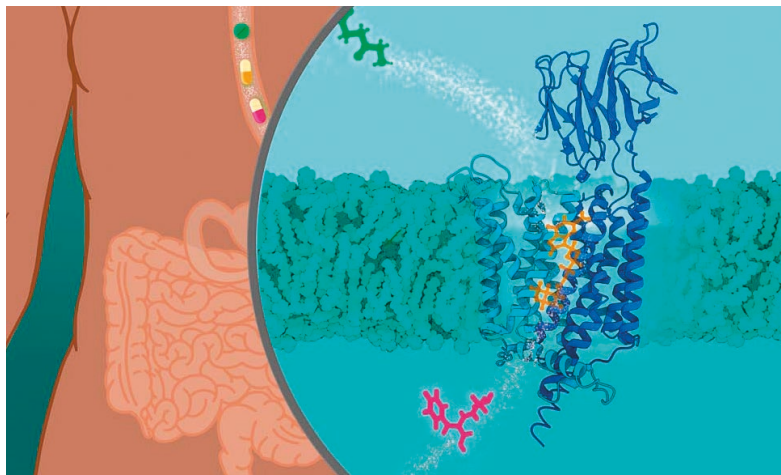
Emaitzak iaz argitaratu zituzten, [JAMA Network Open aldizkarian](#), eta erlazio hori baieztatu zuten, baita depresioarekin erlazionatutako bestelako faktore batzuen eragina aintzat hartu eta doitu-ta ere: adina, janaren kaloria-kopurua, gorputz-masaren indizea, egoera fisikoa, tabako- eta alkohol-kontsumoa, komorbilitateak (diabetesa, hipertentsioa, dislipidemia), diru-sarrerak, harreman sozialak, ezkon-egoera, loa eta mina. Elikagai ultraprozesatuen osagaiei ere erreparatu zieten, eta ikusi zuten depresio-arriskua, batez ere, gozagarri artifizialekin erlazionatzen dela.

Beste noranzkoan

Elikadura eta depresioaren arteko erlazioa bi noranzkoko delakoan, alderantzizkoa aztertzeko ikerketak ere egin dira; alegia, ea elikadura osasungarria eraginkorra den depresioari aurre egiteko. [Iazko azaroan argitaratu zen ikerketa batean](#), adibidez, dieta mediterraneoaren eragina aztertu



Hesteen eta garunaren arteko bi noranzkoko komunikazioa sare endokrino, immunitario eta neuroaletan oinarritzen da. ARG.: Isabel Romero Calvo/EMBL.



zuten. Zehazki, jakin nahi izan zuten ea dieta mediterraneoak eta oliba olioak hartzeak balio ote duten hondar-sintomak eta berriz depresioa izatea prebenitzeko. Parte-hartzaileak 18-86 urteko gizon eta emakumeak ziren, azken 5 urteetan gutxienez depresio-episodio bat izan zutenak eta azken 6 hilabeteetan guztiz edo neurri batean gainditua zutenak. Eta emaitza itxaropentsua izan zen: dieta hori jarraitu zuten parte-hartzaileek joera txikiagoa izan zuten hondar-sintomak izateko eta depresioa garatzeko, ohiko dieta izan zutenek baino.

“Frogatu dute erlazioa dagoela janari ultraprozesatua kontsumitzearen eta depresioaren artean”

Las Palmaseko (Kanaria Handia) ospitaleko Beatriz Cabrera Suárez psikiatraren gidaritzapean egin zen ikerketa hori, eta, tartean, Nafarroako eta Arabako ikertzaileak eta parte-hartzaileak zeuden. Hain justu, Cabrerak izenburu hau duen tesia aurkeztu

zuen 2022an: “Dieta mediterranea eta depresio errepikorraren prebentzioa”. Besteak beste, dieta mediterraneoaren osagaiek depresioan duen eragina ikertu zuten tesian, baita depresioaren alderdi fisiopatologikoak ere, eta, horren guztiaren barruan, hanturaren, hesteetako mikrobiotaren eta depresioaren arteko erlazioa.

Hesteak-garuna ardatza

Izan ere, Cabrerak azaltzen duenez, “faktore estresatzaile fisikoek eta psikologikoek hesteetako mikrobiotaren osaera eta jardura metabolikoak aldatu ditzakete, eta hantura sortzen dutenak areagotu (*Clostridium*, *Streptococcus*, *Klebsiella* eta *Oscillibacter* generoko anduiak, adibidez), eta hanturaren kontrako beste batzuenak gutxitu (*Lactobacillus*, *Bifidobacterium* eta *Faecalibacterium*). Depresioa duten pertsonen gorozkietan ohi baino Bacteroidetes gehiago eta Lachnospiraceae gutxiago ere aurkitu izan dira”.

Horrez gain, Cabrerak adierazi du hesteetako mikrobiotak sortutako seinaleek garunean eta erantzun emozionalean eragin dezaketela. Eta depresioa eragiteko mekanismo baten hipotesia ere aipatu du. Haren arabera, “mikrobiotaren asal-

duek depresioa izateko arriskua areagotzen dute, aldar-teari eragiten dion hantura-egoera kronikoa sortzen baitute". Horren adierazle, depresioa duten pazienteetan, Enterobacteriaceae bakterioen lipopolisakaridoaren aurkako IgA eta IgM immunoglobulinak areagotuta aurkitu dituzte plasman.

Mikrobiotaren asalduek depresioarekin izan dezakeen loturan oinarrituta, depresioaren tratamenduan erabilgarria izan daitekeen bakterio bat patentatzerara ere iritsi da CSICeko ikerketa-talde bat: *Christensenella minuta*. Yolanda Sanz Herranz farmazia-ikertzaileak zuzentzen du talde hori, eta, haren esanean, lehen entseuetan ikusi zuten serotonina-ekoizle ona dela in vitro: "Aurkikuntza interesgarria izan zen, neurotransmisore horren kontzentrazioa apalduta baitago depresioa eta estresa duten pertsonetan, eta funtsezko funtzioa baitu emozioen erregulazioan".

Gero in vivo probatu zuten, estres sozial kronikoaren ondorioz depresioa zuten animalia-ereduetan, eta frogatu zuten ezen, serotonina-ekoizpena sustatzeaz gain, estresak eragiten duen gehiegizko kortikosterona murrizten duela. Horrenbestez, emaitzak itxaropentsuztat jo zituzten. Izan ere, ikertzaileen esanean, hesteen eta garunaren arteko bi noranzkoko komunikazioa sare endokrino, immunitario eta neuronaletan oinarritzen da, eta kanal gisa funtzionatzen du, organoen funtzioen eta osasun-egoeraren berri emateko.

"Hesteen eta nerbio-sistema zentralaren arteko komunikazio-prozesuak sakon ulertzea lortzen badugu, egoera traumatikoetan edo disfuncionaletan

organismoan gertatzen diren erreakzioak ulertuko ditugu, eta zehaztasunez lan egin ahal izango dugu arazo jakin batzuetan", baieztatu du Sanzek.

Arrautza eta oiloa

Oraindik, ordea, ikerketa gehiago, ezagutza hobea eta ebidentzia sendoagoak behar dira dieta edo hesteetako mikroorganismo jakin batzuk depresioa tratatzeko erabiltzeko. "Elikadura lagungarria da asalduek psikologikoak tratatzeko, baina ez da nahikoa, eta ez dago mirarizko errezetarik", ohartarazi dute Elikaeskolako adituek.

Dietista-nutrizionistek eta psikologoek osatzen dute Elikaeskolako lantaldea, Eli Gallego Moreiro-



Elikadura osasungarriak, oliba-olioaren kontsumoarekin batera, depresioa arintzen laguntzen duela ikusi dute. ARG.: Consell Comarcal del Baix Empordà/CCBYSA20.



Nafarroako Unibertsitateak gidatutako ikerketa batean ikusi zuten janari ultraprozesatuek depresioa izateko joera areagotzen dutela. ARG.: Pexels/%eady-made.

ren gidaritzapean. Patologia gastrointestinalak eta elikadura-asalduak tratatzen espezializatuta daude, eta, horrelako kasuetan, ez da arraroa pazienteek depresio-zantzuak ere izatea. Eta, hasieratik, argi utzi du Gallegok: "Askok hitz egiten da hesteen eta garunaren arteko konexioaz, eta batzuek hesteak bigarren garuntzat ere hartzen dituzte, baina hor gaizki-ulertu handia dago. Esaten dutenean *heste zoriontsuak garun zoriontsua dakar*, ez da egia".

Azaldu duenez, orain, asaldu digestibo funtzionalen izena aldatuko zaie, eta hesteak-garuna interakzioaren asaldutako deituko zaie teknikoki. "Izenak uste okerrak indartu baditzaie ere, ez du zerikusirik heste zoriontsuaren kontu horrekin. Garrantzitsua da argi izatea ez dagoela norberaren esku deprimitua

egotea ala ez. Eta, batzuetan, pazienteei sinestazten diete dieta jakin batekin depresioa gaindituko dutela. Horrekin, ardua guztia pazienteen gain jartzen da, eta, ezin badute zorrotz bete jarri dieten dieta, oso gaizki pasatzen dute. Hori, egia ez izateaz gain, bidegabea eta kaltegarria da guztiz".

Adibideak ere eman ditu Gallegok: dieta oso garestiak, eskuratzeko zailak diren osagaiekin... "Ez dira orokorrak, baina guk asko ikusten ditugu horrelakoak. Askok ez dute dirurik jarri dieten dieta egiteko, eta, orduan, elikagai garestienak kentzen dituzte, eta dieta oso pobre batekin geratzen dira.

"Zalantzan dago zein den zeren kausa, eta zein zeren ondorioa"

Horrez gain, terapeutek beren laborategian egindako osagaiak saltzen dizkiete, eta horiek ere ez dira merkeak izaten, jakina. Horrek guztiak kalte egiten die pazienteei, fisikoki, disbiosia edo bakterioen desoreka areagotzen baitie, eta psikologikoki ere bai, noski, sentitzen dutelako ez direla gai agindutakoa betetzeko. Horrelako kasu asko ezagutzen ditugu, eta denei esaten diet ezen, tratamenduak arrakasta izateko, laguntza psikologikoa beharko dutela. Beste alde batetik, frogatu genuen ariketa fisikoak eragin onuragarria duela depresioan; baina elikadurak oso eragin mugatua du".

Depresioaren eta elikaduraren arteko erlazioa aztertzen duten ikerketek hitz egitean, Gallegoren

lankide Jone Larrañaga Zumeta eta Garazi Lizarraga Lertxundik ere hartu dute hitza, eta hirurak bat etorri dira zalantzan dagoela “zer den lehenagokoa, arrautza ala oiloa”. Alegia, zer neurritan den elikadura desegokia depresioaren kausa ala ondorio. Larrañagak garbi esan du: “Ez bazaude ondo, nekez izango duzu indarra eta gogoa jatorduak antolatze-ko, komeni zaizkizun elikagaiak aukeratzeko, erosketak egiteko, janaria prestatzeko... Gainera, egia da elikagai ultraprozesatuek badutela gaitasuna plazera ematen duten neurotransmisore batzuk sorrarazteko, adibidez, dopamina”.

Ildo beretik, Gallegok gogorarazi du elikagaiak emozio jakin batzuekin lotzeko joera dugula, hezkuntza-

ren eta kulturaren eraginez: “Jaiak eta ospakizunak janari jakin batzuekin lotzen ditugu, eta obligazioak, berriz, beste batzuekin. Oso arraroa da brokolia jar-zea festa bateko menuan”. Alderdi hori ere lantzen dute Elikaeskolan.

Mikroorganismo jakin batzuetan oinarritzen diren tratamenduei dagokienez, berriz, Gallegok uste du “datuak jaurtigai bihurtzea” dela. “Ikerketa batek esanagatik probiotiko bat hartuta dena konpontzen dela, ez da horrela. Ikerketa pila bat daude, baina oso gutxi egin dira pertsonetan, eta ikusi behar da, gainera, zer beste aldagai dauden. Ikerketak oso heterogeneoak dira, eta haietako batetik ondorio orokorrak ateratzea ez da zuzena, inondik inora ere”.

Elikaeskolan patologia gastrointestinalak eta elikadura-asaldurak tratatzen espezializatuta daude. Argazkian, ezkerretik eskuinera, Eli Gallego Moreiro, Jone Larrañaga Zumeta eta Garazi Lizarraga Lertxundi. ARG.: Elikaeskola.





Elikagaiak eta emozioak lotzeko joera dugu, hezkuntzaren eta kulturaren ondorioz, eta horrek eragin handia du dietan.
ARG.: Myriam BT/CC40.

Tratamendu pertsonalizatua

Nahaste horren barruan, oinarri zientifikorik gabeko tratamenduen arriskuaz ohartarazi dute Elikaeskolako kideek: "Guri etorri zaizkigu pazienteak kolon-garbiketa egin dutenak, medikuek gomen-datuta, zentro ustez kualifikatueta. Saltzen dietena da mikrobiotaren eraginez dutela depresioa edo antsietatea edo dena delakoa, eta, sendatzeko, lehenik eta behin, hesteetako mikrobiota garbitu behar dutela. Emaizta, ordea, tamalgarria izaten da gehienetan. Egon daiteke kasuren bat, *Clostridium difficile* bakterioaren infekzio batean, esaterako, hori egin behar dena; hau da, aurrena mikrobiota garbitu, eta gero berria hazi. Baina, bestela, muturreko tratamendu horiek oso kaltegarriak izan daitezke".

Hain zuzen, Lizarragak azpimarratu du ezinbestekoa dela paziente bakoitza berariaz aztertzea eta tratamendua pertsonalizatua izatea. "Egia da pazienteentzat frustragarria izaten dela entzutea

prozesu terapeutikoa motela izango dela, laguntza beharko duela, eta ez dagoela pilula miragarririk". "Argi eduki behar da prozesu luzeak direla, noizean behin atzerapausoak ere izango dituztela, eta dieta garrantzitsua dela baina ez dela nahikoa", gehitu du Gallegok.

“Ezinbestekoa da tratamendua pertsonalizatua izatea”

Horrenbestez, aterabide errazak zuhur hartzea gomendatu dute Elikaeskolako kideek: "Garunaren eta elikaduraren arteko erlazioa hobeto ezagutu artean, eta ezagutza hori prebentzioan eta terapan nola erabili jakin artean, kontuz hartu behar ditugu halako mezuak". Bitartean, ikertzen eta ikasten jarraituko dute. ●