



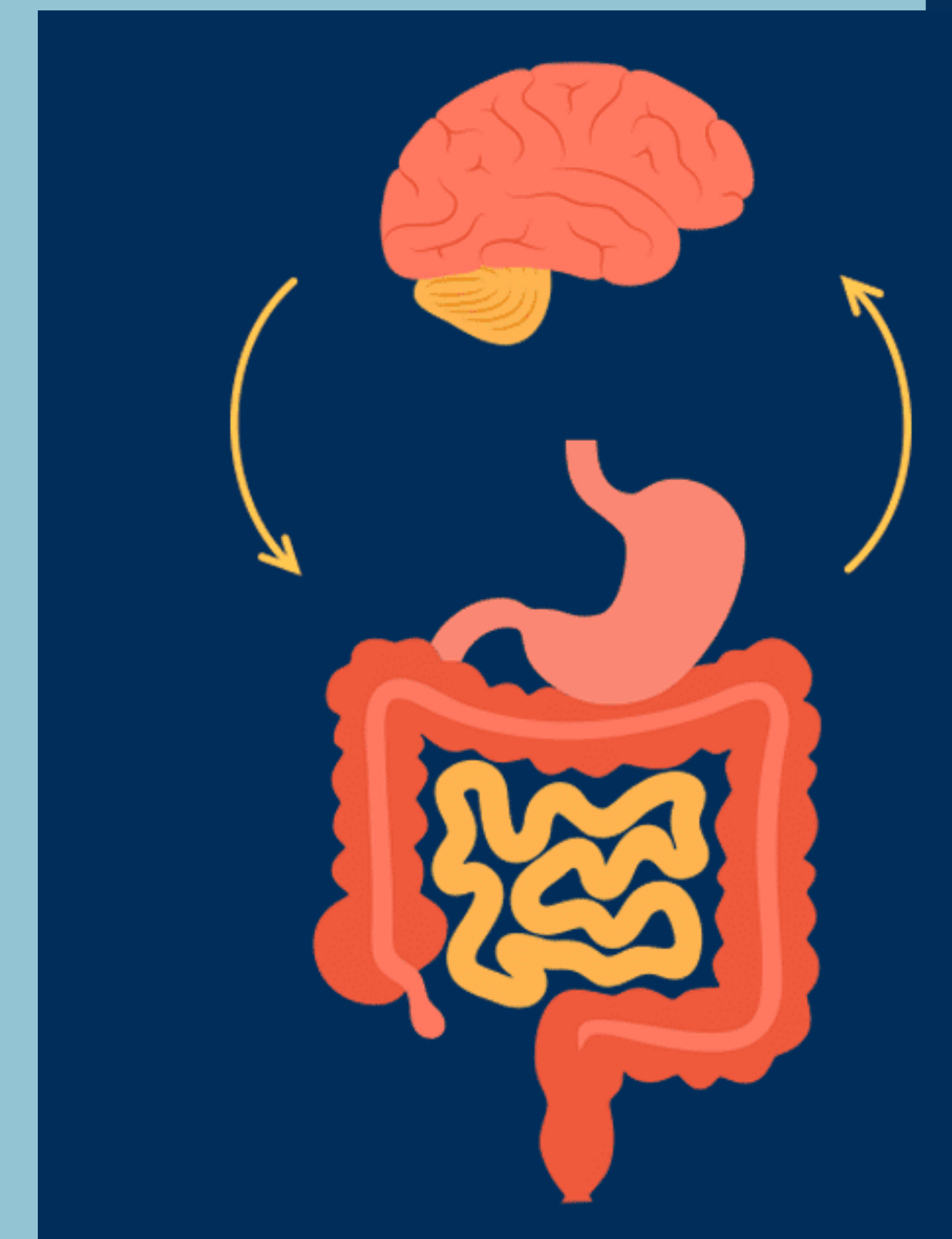
ASOCIACIÓN  
ESPAÑOLA DE ENFERMERÍA  
DE SALUD MENTAL

# INFLUENCIA DEL CONSUMO DE PROBIÓTICOS EN LOS TRASTORNOS DEPRESIVOS

Nuria Jiménez Rubio, Izabella Nikolaeva Nikolova, Beatriz de Libia Velasco Gómez, Lucía Marco Pinar y Celia Serna Moreno

## Introducción

La prevalencia de los trastornos depresivos es muy elevada. El 5% de la población mundial adulta sufre depresión, limitando extraordinariamente su calidad de vida. (1) Por otro lado, cada vez más estudios evidencian la modulación bidireccional entre el cerebro y la microbiota intestinal a través del eje microbiota-intestino-cerebro y su posible mediación en procesos cerebrales que producen estos trastornos. (2) Los probióticos son microorganismos vivos provenientes de la fermentación de los alimentos, que al ser ingeridos en una cantidad idónea causan beneficios en nuestra salud incorporándose a nuestra microbiota. (2-3) Por todo esto, resulta de interés revisar la bibliografía disponible al respecto ya que puede abrir una nueva vía de tratamiento adyuvante en estos trastornos.



## Metodología

Revisión bibliográfica

## Objetivo

Evaluar si la ingesta de probióticos produce efectos beneficiosos en los trastornos depresivos.

## Desarrollo

En el metaanálisis realizado por Luo et al (2) se examinaron 8 estudios de cohorte con un total de 83533 participantes y se evidenció como el consumo de alimentos lácteos fermentados se asociaba con un menor riesgo de padecer depresión.

En la misma línea de investigación, Ghorbani et al (4) realizaron un ensayo clínico en 40 pacientes con depresión. Se administró una cápsula simbiótica (Prebióticos y probióticos) a un grupo intervención y placebo al grupo control además de la administración de fluoxetina en ambos grupos durante 10 semanas. Tras la administración, se observó una disminución estadísticamente significativa en la Escala de Depresión de Hamilton en el grupo que había tomado simbiótico frente al placebo.

Por otro lado, en el estudio de la relación del consumo de probióticos con la depresión postparto, Slykerman et al. (5) realizaron un ensayo clínico aleatorizado en 380 mujeres embarazadas. Las madres del grupo intervención reflejaron puntuaciones significativamente más bajas de depresión y ansiedad postparto respecto al grupo control.

## Conclusión

Tras la presente revisión hemos podido comprobar el potencial beneficioso del consumo de probióticos en pacientes con depresión, en la prevención de la depresión postparto y como el consumo de estos se asocia a una menor predisposición a padecer depresión. Por lo que, resultaría necesario profundizar más en este tema, ya que una dieta rica en probióticos y consumo de preparados puede tener un papel prometedor en el tratamiento y cuidado de estos pacientes.

### BIBLIOGRAFÍA:

1. Organización Mundial de la Salud [sede Web]. 2019 [acceso en mayo de 2024]. Trastornos Mentales, Datos y Cifras. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/depression>
2. Yupeng Luo, Zhuo Li, Liya Gu, Kui Zhang. Fermented dairy foods consumption and depressive symptoms: A meta-analysis of cohort studies. *Nutrients*. 2020;12(9):2764.
3. World Gastroenterology Organisation [Internet]. Milwaukee: Guarner F, Sanders ME, Eliakim R, Fedorak R, Gangl A, Garisch J. Feb 2017 [acceso en marzo de 2021]. Guías Mundiales de la Organización Mundial de Gastroenterología. Probióticos y prebióticos. Disponible en: <https://www.worldgastroenterology.org/guidelines/global-guidelines/probiotics-and-prebiotics/probiotics-and-prebiotics-spanish>
4. Ghorbani Z, Nazari S, Etesam F, Nourimajd S, Ahmadpanah M, Jahromi SR. The Effect of Synbiotic as an Adjuvant Therapy to Fluoxetine in Moderate Depression: A Randomized Multicenter Trial. *Arch Neurosci*. 2018 ; 5(2):e60507.
5. Slykerman RF, Hood F, Wickens K, Thompson JMD, Barthow C, Murphy R, et al. Effect of Lactobacillus rhamnosus HN001 in Pregnancy on Postpartum Symptoms of Depression and Anxiety: A Randomised Double-blind Placebo-controlled Trial. *EBioMedicine*. 2017 Oct;24:159-165.