



**Lo que comemos
influye en las
emociones**

Pero que exista un mecanismo biológico plausible no significa que su eficacia clínica esté demostrada. «Podría mejorar un poquito los síntomas afectivos en determinados pacientes, especialmente en personas con obesidad, resistencia a la insulina o síndrome metabólico. La razón podría deberse a la mejora metabólica que se logra al reducir la inflamación», afirma Díaz.

La evidencia más reciente apunta a que la cuestión merece ser estudiada, pero todavía no permite convertir la dieta cetogénica en un tratamiento psiquiátrico establecido. Buena prueba de ello es un reciente metaanálisis publicado en «JAMA Psychiatry» que encontró una mejoría modesta de los síntomas depresivos, mientras que para la ansiedad no observó una asociación significativa. Así, los investigadores destacan, entre otras limitaciones, la heterogeneidad de las intervenciones y el seguimiento generalmente corto.

En esta línea, uno de los trabajos que despertó mayor interés es un estudio piloto publicado en 2025 en estudiantes universitarios con depresión mayor. De los 24 participantes que comenzaron la intervención, solo 16 completaron las 10-12 semanas de dieta cetogénica. Los síntomas depresivos disminuyeron de forma notable, pero se trataba de un estudio sin grupo de control, por lo que no puede determinarse que la dieta fuera la responsable de la mejoría.

Por todo ello, Díaz insiste: «No hay una vinculación clara, por lo que la dieta nunca puede sustituir ni a los psicofármacos ni a la psicoterapia. En todo caso, un buen patrón alimentario podría estudiarse como una intervención complementaria y en determinados perfiles de pacientes». En ese sentido, Guardia recuerda que «sí existe evidencia de que patrones de alimentación equilibrados, como lo es la dieta mediterránea, evitando alimentos ultraprocesados, de elevada densidad calórica y baja calidad nutricional, se asocia con mejores resultados de salud, integrándolo con el resto de hábitos como la actividad física».

Eso sí, tal y como advierte la presidenta de la Sepsm, «comer también es una actividad social con grandes beneficios para la salud mental, incluso cuando se opta por un menú menos saludable. Ahí el beneficio llega del vínculo emocional que se comparte al sentarse a la mesa con otros».

Las luces y sombras de la dieta en salud mental

► Nuevas investigaciones analizan el potencial de la cetogénesis para mitigar la depresión, la ansiedad o la esquizofrenia

Raquel Bonilla. MADRID

Cada 10 de octubre se conmemora el Día Mundial de la Salud Mental, una fecha que, a tenor de las cifras actuales, sigue siendo muy necesaria para concienciar sobre la necesidad de visibilizar los problemas emocionales.

En ese escenario, la alimentación no resulta baladí, pero los expertos advierten: «Una dieta o un tipo de patrón nunca puede convertirse en un tratamiento para la depresión o para una enfermedad mental grave como la esquizofrenia o el trastorno bipolar», asegura Marina Díaz, presidenta de la Sociedad Española de Psiquiatría y Salud Mental (Sepsm). Una afirmación en la que también coincide Juan Manuel Guardia, miembro del Área de Nutrición de la Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición (SEEN),

quien asegura que «la nutrición es un factor a tener en cuenta dentro de un estilo de vida saludable, y como complemento del tratamiento a la atención psicológica o farmacológica cuando esté indicada, pero no significa que podamos tratar enfermedades como la ansiedad o depresión con solo cambios de alimentación. Los procesos de salud mental son cuadros complejos y multifactoriales donde intervienen factores psicológicos, biológicos y sociales».

La ciencia está poniendo el foco en la dieta cetogénica por su posible potencial para controlar los síntomas de algunas enfermedades mentales. Al reducir de forma marcada la disponibilidad de glucosa, el organismo aumenta la utilización de grasas y produce cuerpos cetónicos, que pueden ser empleados como fuente de energía, también por el cerebro.

Pues bien, su posible interés en psiquiatría procede de varias hipótesis. Por un lado, la cetosis podría modificar el metabolismo energético cerebral y determinadas vías relacionadas con la función mitocondrial, el estrés oxidativo, la inflamación y los neurotransmisores.

Una hipótesis parte de que la cetosis puede modificar el metabolismo energético cerebral

La alimentación no puede sustituir ni a los psicofármacos ni a la terapia, según los expertos