



Un vaso de vino al día reduce el riesgo de tener una depresión

EL PAÍS, Madrid

El estudio Predimed, que analizó el efecto de la dieta mediterránea en la salud, continúa dando información. El último fruto que se ha publicado es que un consumo moderado de alcohol (de dos a siete vasos a la semana, el equivalente a una copa al día) reduce el riesgo de caer en depresión. Lo ha publicado un equipo dirigido por Miguel Ángel Martínez-González, investigador de la Universidad de Navarra, en la revista *BMC Medicine*.

Los investigadores hicieron durante siete años el seguimiento de un grupo de 5.500 bebedores con consumos ligeros y moderados de alcohol, de entre 55 y 80 años. "Los hallazgos mostraron una asociación inversa entre estos niveles bajos-moderados de alcohol y la ocurrencia de nuevos casos de depresión", indica Martínez-González.

En verdad, el estudio Predimed estaba enfocado a medir el efecto protector de la dieta mediterránea, reforzada con aceite de oliva virgen y nueces, en las enfermedades cardiovasculares,

y determinó que las personas que seguían esas pautas de alimentación tenían un riesgo un 30% inferior de sufrir un infarto de miocardio o un ictus.

Pero la amplitud del ensayo (10 años de seguimiento a 7.500 personas) ha permitido obtener otras conclusiones aparte del objetivo principal del trabajo. Por ejemplo, también se ha observado que la dieta interactúa y consigue compensar la predisposición genética al ictus. Es decir, actúa a un nivel epigenético incluso en la población con más riesgo de enfermar.