



Depresión en verano, el trastorno afectivo estacional que puedes padecer

¿Puede un exceso de luz, de calor, de horas de sueño o de compromisos sociales provocar depresión?... Sí, y aunque no lo creas, es más común de lo que parece, pues afecta hasta a un 5% de la población mundial. Reacciones físico-químicas de nuestro cuerpo coexisten con factores ambientales, tales como un mayor número de horas de sol o el aumento de temperaturas, sumando todo en una ecuación en la que nuestros cambios de hábitos también influyen.

La sintomatología del trastorno afectivo estacional

(término acuñado en 1984 por el doctor Norman E. Rosenthal, un psiquiatra sudafricano) varía en función de la época del año, siendo distintos los patrones durante las estaciones estivales y primavera frente a los de invierno u otoño. En cualquier caso, las cuatro estaciones del año pueden ocasionar esta depresión, que afecta a entre un 1% y un 10% de la población mundial, teniendo una prevalencia mayor el TAE (trastorno afectivo estacional) en invierno, afectando más a las mujeres y produciéndose a partir de los 25 o 30 años, decreciendo con la edad.



Psico-Dato: Pongamos atención a las depresiones y no pensemos que es sólo un simple bajón.

El mecanismo antidepresivo de la luz



La terapia lumínica puede ayudar a mejorar el estado de ánimo de las personas con trastorno afectivo estacional durante los días de invierno en que más escasea la luz. La luz proyectada y percibida de noche en vez de durante el día tiene fuertes efectos en la fisiología y el comportamiento de los mamíferos. A menudo, desestabiliza el ritmo circadiano.

Un equipo que incluye, entre otros, a Urs Albrecht y a Iwona Olejniczak, ambos de la Universidad de Friburgo en Suiza, investiga cómo

la luz emitida de noche afecta al estado de ánimo utilizando ratones como modelo. Los investigadores expusieron a los ratones a pulsos de luz en diferentes momentos de la noche y luego los sometieron a pruebas de comportamiento depresivo. Los nuevos resultados demuestran que la activación de Period1 en la habénula lateral es la clave del poder de la luz para mejorar el estado de ánimo. (Fuente: Noticias de la ciencia)

Psico-Dato: Las terapias de luz generadas desde la neurociencia, aportan métodos efectivos para tratar estas enfermedades.

¿Por qué el magnesio tiene fama de ser un mineral antiestrés?

¿Qué hay de cierto en las propiedades revitalizantes, calmantes o pro-buen humor que se atribuyen a este nutriente? y, sobre todo, ¿cuál es la mejor forma de incorporarlo a la dieta para obtener esos –u otros– beneficios?

La farmacéutica y nutricionista Rocío Narbaza, vocal de Alimentación del Colegio Oficial de Farmacéuticos de Guipúzcoa, nos pone en contexto: "Estudios recientes demuestran que el magnesio actúa sobre los receptores GABA del cerebro, por lo que tiene un efecto relajante de la actividad cerebral, reduciendo el es-



trés y la ansiedad. Asimismo, se sabe que este mineral interviene en la regulación de la producción de serotonina, un neurotransmisor de

vital importancia en el estado de ánimo. De hecho, los niveles bajos de este neurotransmisor se relacionan con los estados depresivos", comenta a Cuidate Plus.

"Su déficit se relaciona con síntomas como depresión, psicosis, irritabilidad, confusión, debilidad muscular o fatiga; por lo tanto, cubrir los requerimientos ayuda al funcionamiento psicológico normal y a la reducción del cansancio y la fatiga", como reconoce la Agencia Europea de Seguridad Alimentaria (EFSA). (Fuente: Cuidateplus.com)

Psico-Dato: La nutrición es un factor importante también a considerar, en prevenir los trastornos del ánimo.