

La combinació de dieta Mediterrània i activitat física s'associa amb menys risc de començar a prendre medicació psiquiàtrica

- ***Seguir una dieta basada en les recomanacions de la dieta Mediterrània i fer exercici físic de forma moderada s'associa amb un risc un 41 i un 59% menor d'iniciar l'administració de fàrmacs antidepressius, ansiolítics, antipsicòtics així com d'anticonvulsius***
- ***L'estudi el publica la revista Age and Ageing i es basa en dades procedents de l'estudi PREDIMED, un assaig clínic sobre l'efecte de la dieta Mediterrània en la prevenció de la malaltia cardiovascular***
- ***El treball ha analitzat dades d'entre 6.000 i 7.000 participants en aquest estudi, persones d'edat avançada i en risc de malaltia crònica***

Barcelona, 13 de juny de 2025. – Seguir els principis de la **dieta Mediterrània i fer exercici físic** es vincula a una **menor iniciació en el consum de les tres principals medicacions psiquiàtriques**, els antidepressius, els ansiolítics i els antipsicòtics, i també en una menor iniciació en el d'anticonvulsius, vinculats a malalties neurològiques. Així ho demostra un estudi encapçalat per l'Institut de Recerca de l'Hospital del Mar i la Facultat de Ciències de la Salut de Blanquerna-Universitat Ramon Llull. El treball, el primer que descriu la relació entre dieta saludable i risc d'inici de consum d'aquests fàrmacs, el publica la revista *Age and Ageing*.

L'estudi es basa en dades de l'estudi PREDIMED, que avalua l'impacte de la dieta Mediterrània en la prevenció primària de la malaltia cardiovascular. En concret, s'han analitzat **dades d'entre 6.000 i 7.000 participants** en aquest projecte. Es tracta de persones d'edat avançada, amb una edat mitjana de 67 anys, en risc de malaltia crònica (el 14% eren fumadors, el 45% presentaven sobrepès i el 47% obesos), als quals se'ls ha fet seguiment durant pràcticament cinc anys. Durant l'estudi, el 7,9% dels participants van començar a prendre antidepressius, el 8,8% ansiolítics, l'1,1% antipsicòtics i el 2,8%, anticonvulsius.

Segons el Dr. Álvaro Hernáez, investigador de l'Institut de Recerca de l'Hospital del Mar i de l'àrea de Malalties Cardiovasculars del CIBER (CIBERCV), i professor de la Facultat de Ciències de la Salut Blanquerna-Universitat Ramon Llull, els resultats obtinguts indiquen que **"seguir una dieta Mediterrània està associat a una menor iniciació de les tres principals medicacions psiquiàtriques, antidepressius, ansiolítics i antipsicòtics, així com una menor iniciació en medicaments anticonvulsius, vinculats a malalties neurològiques. En el cas de l'activitat física, les associacions són més febles i se centren en antidepressius, ansiolítics i anticonvulsius"**.

Descens entre el 41 i el 59%

El treball indica que **cada punt d'increment de l'adherència a la dieta Mediterrània**, mesurada en una escala de 0 a 14, es relaciona amb una menor iniciació d'antidepressius, un 28% menys, d'ansiolítics, un 25% menys, d'antipsicòtics, un 23% menys, i d'anticonvulsius, un 23% menys.

Pel que fa a l'activitat física, un increment equivalent a caminar de forma intensa 40 minuts a la setmana, fer pilates o classes de ball o aeròbic 30 minuts a la setmana en aquelles persones amb uns valors més baixos d'exercici diari, s'associa amb una menor iniciació d'antidepressius, un 20%

Nota de premsa

menys, i d'ansiolítics, un 15% menys. També s'associa amb un 4% de menys risc en l'inici del consum d'anticonvulsius en qualsevol persona.

"Les associacions són més fortes quan es passa d'un seguiment baix de la dieta Mediterrània a iniciar-se en ella i de no fer activitat física a començar a fer-ne", apunta el Dr. Hernáez. A la vegada, la combinació de les dues variables a nivells elevats és la que obté millors resultats, arribant a un **menor risc de l'inici en el consum de tots els fàrmacs estudiats, d'entre un 41 i un 59%**. En concret, el 59% en antidepressius, el 46% en ansiolítics, el 55% en antipsicòtics i el 41% en anticonvulsius.

Aquests resultats es poden atribuir, segons els autors de l'estudi, a diversos mecanismes neuroprotectors, que inclouen la reducció de l'estrès oxidatiu i de la neuroinflamació, la millora en la funció dels neurotransmissors i altres factors, com modificacions epigenètiques positives de l'ADN.

L'estudi destaca la importància d'explorar aproximacions complementàries a les farmacològiques en salut mental, destacant els potencials beneficis de seguir una dieta saludable i practicar activitat física per millorar l'estat de persones de més de 65 anys. A Europa, aquest col·lectiu presenta una alta prevalença en el consum de medicaments psicoactius, amb els possibles efectes adversos que hi són associats. Com explica el Dr. Víctor Pérez, cap del Servei de Psiquiatria de l'Hospital del Mar, que no ha participat en l'estudi, ***"es tracta d'un camp d'estudi d'especial interès per continuar analitzant la relació entre els trastorns mentals i la dieta i l'exercici físic com a factors protectors"***.

Els investigadors plantegen ara portar a terme un assaig clínic aleatoritzat per avaluar l'efectivitat de la dieta Mediterrània i de l'activitat física com a intervencions útils per ajudar a prevenir patologies com la depressió, l'ansietat, trastorns psicòtics o convulsius.

En el treball també han participat investigadors de l'àrea de Fisiopatologia de l'Obesitat i Nutrició del CIBER (CIBEROBN) i de l'àrea d'Epidemiologia i Salut Pública del CIBER (CIBERESP).

Article de referència

Hernandez MH, Fornara E, Lassale C, Castañer-Niño O, Estruch R, Ros E, Martínez-González MÁ, Corella D, Babio N, Lapetra J, Gómez-Gracia E, Arós F, Fiol M, Serra-Majem L, Riera-Mestre A, Gea A, Ortega-Azorín C, Díaz-López A, Fitó M, Hernáez Á. Adherence to a Mediterranean diet and leisure-time physical activity are associated with reduced initiation of antidepressant, anxiolytic, antipsychotic and antiepileptic drug use in older adults: a cohort study. *Age Ageing*. 2025 Mar 28;54(4):afaf088. doi: [10.1093/ageing/afaf088](https://doi.org/10.1093/ageing/afaf088). PMID: 40221936; PMCID: PMC11994031.

Més informació

Servei de Comunicació Hospital del Mar Research Institute/Hospital del Mar: Marta Calsina 93 3160680 mcalsina@researchmar.net, David Collantes 600402785 dcollantes@hmar.cat