

# Psiquiatría nutricional: ¿nueva visión de los trastornos mentales?

## Nutritional psychiatry: a new vision of mental disorders?

Adoniram Ramírez-Hernández<sup>1,2,a</sup>

### Filiación y grado académico

<sup>1</sup> Sede Oaxaca, Sistema Universidad.

<sup>2</sup> Universidad Nacional Autónoma de México, (UNAM), sede Oaxaca, México.

<sup>a</sup> Licenciado en Psicología.

### Fuentes de financiamiento

La investigación fue realizada con recursos propios.

### Conflictos de interés

El autor declara no tener conflictos de interés.

**Recibido:** 15-01-2023

**Aceptado:** 06-03-2023

**Publicado en línea:** 24-05-2023

### Citar como

Ramírez-Hernández A. Psiquiatría nutricional: ¿nueva visión de los trastornos mentales?. Rev Peru Cienc Salud. 2023;5(2):154-6. doi: <https://doi.org/10.37711/rpcs.2023.5.1.406>

### Correspondencia

Adoniram Ramírez-Hernández  
Dirección: México

**Sr. Editor,** en la práctica sanitaria es común que la división entre los múltiples profesionales de la salud se vea remarcada por la “hiperespecialización”, o por una distribución de actividades consensuadas entre especialistas. Paralelamente, algunos autores han reflexionado en los últimos años sobre la necesidad primaria de incorporar al trabajo multidisciplinario el análisis de problemáticas de salud desde la opinión de las ciencias de la salud <sup>(1)</sup>. La división disciplinaria resulta satisfactoria para la gestión de pacientes; pese a todo, los retos clínicos de los últimos años han ido en búsqueda de soluciones científicas imbricadas en otras ramas de las ciencias sanitarias, generando no solo el trabajo interdisciplinario, sino la apertura hacia nuevas ramas de la salud poco pensadas hace algunos años.

Desde el ámbito clínico de la salud mental, el trabajo individualizado remarca una complejidad de primitivas biopsicosociales que convergen en la configuración de patologías mentales <sup>(2)</sup>; esto sugiere que los diagnósticos tomen en cuenta aquellas líneas causales de problemáticas biológicas o sociales, además de lo puramente psicológico. Ahora bien, con anterioridad, especialistas en intervenciones en la clínica psicológica han diseñado esquemas clasificatorios que consideran la dimensión nutritiva como parte del programa de tratamiento psicológico <sup>(3)</sup>; así mismo, los tratamientos psiquiátricos indican delinear una dieta especial para sus pacientes <sup>(4)</sup>.

En uno u otro caso, la alimentación por muchos años se ha comprendido como la provisión de materiales básicos para el sostenimiento de funciones vitales y la salud física, dejando a desmano una alimentación con “efectos para la salud mental”. Resta mencionar que la nutrición debida proporciona al individuo que la comporta una protección contra enfermedades, en comparación con quienes llevan una alimentación defectuosa <sup>(5)</sup>. Esto incluye incorporar macronutrientes (proteínas, carbohidratos y ácidos grasos omega-3) y micronutrientes (vitaminas, minerales y oligoelementos), con el fin de establecer un equilibrio homeostático entre organismos anatomo-fisiológicos y celulares en coherencia con un balance energético individual <sup>(6)</sup>, donde la alimentación no se reduce en un vitalismo biológico o costumbrista, sino que alcanza una dimensión antropológica y médica <sup>(7)</sup>.

En efecto, estudios recientes reportaron que una nutrición adecuada juega un papel importante en la salud mental y los trastornos psiquiátricos <sup>(8,9)</sup>. Basándose en la evidencia, se ha puesto en la palestra la medicalización de los trastornos psicológicos <sup>(10)</sup>, pretendiendo que la farmacología resuelva de cajón los síndromes psíquicos y ocultando los numerosos tratamientos psicofarmacológicos fallidos. Actualmente, existe un fenómeno denominado sobrediagnóstico y sobretratamiento en atención primaria <sup>(11)</sup>, el cuál fue expuesto hace más de 12 años, arrojando luz para entender que la medicalización con psicofármacos de los pacientes psiquiátricos (o con sintomatología psicológica anormal) no siempre es la mejor opción o propuesta de salud mental; en el sentido de que la sintomatología psicológica no es un trastorno psiquiátrico y que el trastorno psiquiátrico no es un mero hecho biomédico. Al precisar la historia clínica de cada paciente, las diferencias individuales y características diferenciales sugieren que la causa de la sintomatología psíquica se puede abordar desde distintas áreas ligadas a las ciencias conductuales.

Todo esto ha vuelto a poner la mirada en nuevos modelos psicoterapéuticos de frontera; a esto se suman los tratamientos psicofarmacológicos novedosos parcelados por niveles de intervención. Si bien es fundamental que el médico psiquiatra domine los procedimientos de bandeja para los trastornos psiquiátricos clasificados en el Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales, quinta edición (DSM-5) y la Clasificación Internacional de Enfermedades, 11ª revisión (CIE-11), muchos psiquiatras ignoran que la psiquiatría general trae consigo no solo la atención especializada a poblaciones en determinado ciclo vital (paidopsiquiatra, psiquiatría geriátrica) o atención especializada (psiquiatría de urgencias, neuroterapia, psicocirugía), sino la interrelación del trastorno psiquiátrico utilizando las consultas de enlace, la medicina personalizada, la psicología anormal, la psicoterapia clínica y otras especialidades médicas afines, como la medicina conductual y la medicina psicosomática.

Pese a lo anterior, todas las áreas de la salud mencionadas recaen en esferas de salud mental y la ciencia conductual, sin que exista un claro interés por la salud física del paciente que acude a servicios psiquiátricos o psicológicos; tampoco queda claro si al profesional de la salud mental le interesa mejorar la salud física de su paciente para obtener mejores resultados en el curso del tratamiento de

aquella. De aquí que, a juicio general, el psiquiatra o psicólogo clínico tiene limitado alcance en atender aspectos nutricionales; tampoco es posible esclarecer que su intencionalidad psicodiagnóstica tenga relación con el estado global de salud del paciente, para optimizar su psiconeuroinmunología como factor protector contra enfermedades interrelacionadas.

Bajo esta línea de interés, la psiquiatría nutricional es un reciente campo investigativo y clínico que propone un modelo fronterizo para el tratamiento de trastornos mentales. Se parte de que la modificación de la dieta y estilo de vida tienen efectos en la prevención y tratamiento de la salud mental, donde el tratamiento farmacológico no tiene diferencias significativas. A pesar de que esta área es informativa, representa una perspectiva auténticamente integral, pues a través de la alimentación es posible mejorar la salud mental <sup>(12)</sup>. La dieta no solo es útil para la fisiología corporal, sino que provee mejoras para el estado de ánimo y el psiquismo del paciente. Es urgente que los profesionales de la salud mental orienten la investigación traslacional al descubrimiento de nuevas relaciones entre nutrición, cerebro y patología mental. Este conocimiento guiará las futuras intervenciones en salud mental, basadas en dietas, tratamientos combinados y consejos clínicos; así mismo, delineará una nueva psicoeducación alimentaria que, al tratarse del ámbito preventivo, reducirá costos y efectos indeseables en los usuarios de servicios de salud mental y salud pública.

Conocer la evidencia que existe entre alimentación y salud mental es el primer paso para superponerse en esta nueva área de la salud mental, al mismo tiempo que para explorar o desarrollar estudios de medicina experimental en búsqueda de criterios y metodologías útiles. Es emergente por tanto orientar la práctica clínica hacia una nueva salud mental basada en la alimentación para la mejora de los tratamientos combinados, desterrando paradigmas pretéritos y viciados como la medicalización o la psicologización del padecimiento mental.

La psiquiatría nutricional es una nueva visión de los trastornos mentales y la salud mental que involucra una gama de profesionales en el área: psiquiatras, psicólogos clínicos, enfermeros psiquiátricos, nutriólogos de pacientes psiquiátricos, atención primaria psiquiátrica, internistas, entre otros. Finalmente, vislumbramos que la formación autodidacta o basada en redes de aprendizaje orientará el conocimiento en este campo

psiquiátrico y sus intervenciones clínicas para pacientes con síndromes mentales, donde el tratamiento psico-nutricional funge en integralidad congruente con los asiduos tratamientos psicofarmacológicos, psicoterapéuticos y psiconeuroterapéuticos.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Rosales M. El trabajo en equipo multiprofesional e interdisciplinario. *Revista Científica Salud Uninorte* [Internet]. 1999 [Consultado 2022 Dic 18]; 14(1): 46-52. <https://rcientificas.uninorte.edu.co/index.php/salud/article/view/4207>
2. Franklin JC. Psychological primitives can make sense of biopsychosocial factor complexity in psychopathology. *BMC Medicine* [Internet]. 2019 [Consultado 2022 Dic 18]; 17(1): 1-8. <https://doi.org/10.1186/s12916-019-1435-1>
3. Roussos AJ, Etchebarne I, Waizmann V. Un esquema clasificatorio para las intervenciones en psicoterapia cognitiva y psicoanalítica. *Anuario de Investigaciones* [Internet]. 2006 [Consultado 2022 Dic 18]; 13: 51-61. <https://www.redalyc.org/pdf/3691/369139942005.pdf>
4. Peñalver R, Ros G, Martínez-Zamora L, Nieto G. Valoración del estado Nutricional en enfermos mentales institucionalizados. *Nutrición Hospitalaria* [Internet]. 2022 [Consultado 2022 Dic 18]; 39(2): 365-375. <https://dx.doi.org/10.20960/nh.03811>
5. Bolet M, Socarrás MM. Alimentación adecuada para mejorar la salud y evitar enfermedades crónicas. *Revista Cubana de Medicina General Integral* [Internet]. 2010 [Consultado 2022 Dic 18]; 26(2): 321-329. <http://scielo.sld.cu/pdf/mgi/v26n2/mgi12210.pdf>
6. González-Jiménez E, Schmidt J. Regulación de la ingesta alimentaria y del balance energético: factores y mecanismos implicados. *Nutrición Hospitalaria* [Internet]. 2012 [Consultado 2022 Dic 19]; 27(6): 1850-1859. <https://dx.doi.org/10.3305/nh.2012.27.6.6099>
7. Aparici EZ. Educación alimentaria: salud y cohesión social. *Salud Colectiva* [Internet]. 2017 [Consultado 2022 Dic 19]; 13: 295-306. <https://doi.org/10.18294/sc.2017.1191>
8. Grajek M, Krupa-Kotara K, Białek-Dratwa A, Sobczyk K, Grot M, Kowalski O, Staśkiewicz W. Nutrition and mental health: A review of current knowledge about the impact of diet on mental health. *Frontiers in Nutrition* [Internet]. 2022 [Consultado 2022 Dic 19]; 9: 943998. <https://doi.org/10.3389/fnut.2022.943998>
9. Rico-de la Rosa L, Cervantes-Pérez E, Robledo-Valdez M, Cervantes-Guevara G, Cervantes-Cardona GA, Ramírez-Ochoa S, et al. El rol de la nutrición en la salud mental y los trastornos psiquiátricos: una perspectiva traslacional. *Revista de Nutrición Clínica y Metabolismo* [Internet]. 2022 [Consultado 2022 Dic 19]; 5(1). <https://doi.org/10.35454/rncm.v5n1.358>
10. Luciana MF, Patricia AS. Los trastornos mentales comunes y la medicalización: una perspectiva a partir de la etnografía institucional. *Revista San Gregorio* [Internet]. 2016 [Consultado 2022 Dic 19]; 12: 7-15. <http://dx.doi.org/10.36097/rsan.v0i12.147>
11. Adán-Manes J, Ayuso-Mateos JL. Sobrediagnóstico y sobretratamiento del trastorno depresivo mayor en atención primaria: un fenómeno en auge. *Atención Primaria* [Internet]. 2010 [Consultado 2022 Dic 19]; 42(1): 47-49. <https://doi.org/10.1016%2Fj.aprim.2009.06.027>
12. Adan RA, van der Beek EM, Buitelaar JK, Cryan JF, Hebebrand J, Higgs S, et al. Nutritional psychiatry: Towards improving mental health by what you eat. *European Neuropsychopharmacology* [Internet]. 2019 [Consultado 2022 Dic 20]; 29(12): 1321-1332. <https://doi.org/10.1016/j.euroneuro.2019.10.011>