



València, juny 2015

## La Universitat destaca la importància d'una dieta equilibrada per a la salut mental

Un treball internacional amb participació de la Facultat de Medicina i Odontologia de la Universitat de València, publicat recentment en *The Lancet Psychiatry*, destaca la importància de la nutrició per al manteniment de la salut mental.

El professor de Psiquiatria Vicent Balanzá, també psiquiatra al departament de l'Hospital Universitari i Politècnic La Fe, ha participat en la revisió científica elaborada per membres de la *International Society for Nutritional Psychiatry Research* (ISNPR) sobre la importància de la medicina nutricional, la seua recerca i futur, ja que "s'ha demostrat que la qualitat de la dieta i les deficiències de certs nutrients essencials són determinants bàsics per a la salut física i mental".

De fet, la nutrició "ha esdevingut un factor clau per a l'elevada prevalença i incidència de malalties mentals molt freqüents, com ara la depressió. Aquest equilibri alimentari és tan important en psiquiatria com ho és en altres especialitats mèdiques, com cardiologia o endocrinologia", apunta Balanzá.

La ISNPR és una societat científica fundada el 2013 amb la finalitat d'impulsar la recerca d'alta qualitat científica sobre la prevenció i el tractament dels trastorns psiquiàtrics mitjançant intervencions nutricionals.



El professor Balanzá és membre del seu comitè executiu i comenta que el cervell humà, per assolir un funcionament òptim, “necessita una adequada ingesta de nutrients claus, com els àcids greixos poliinsaturats de cadena llarga Omega-3, aminoàcids essencials, vitamines del grup B (folats i B12), vitamina D i minerals com el zinc, el magnesi i el ferro. Una dieta equilibrada i d’alta qualitat, com és la mediterrània, els aporta; en casos de deficiències, però, els suplementos nutricionals hi són recomanables”.

#### UN ABORDATGE AMPLE DE LA PSIQUIATRIA

Amb aquesta publicació en *The Lancet Psychiatry*, els experts mundials en psiquiatria nutricional proposen obrir un debat sobre el paper creixent de la dieta en psiquiatria i salut mental. “A un nivell poblacional, teníem proves científiques que la dieta mediterrània s’associa amb un menor risc de malalties cardiovasculars, diabetis i deteriorament cognitiu. Ara, també sabem que redueix el risc de depressió. Son arguments contundents per tal de conservar un tresor cultural –i salutífer– que s’ha transmès al llarg del temps”, recalca Vicent Balanzá.

D’altra banda, l’etiologia de les malalties mentals és extraordinàriament complexa i, per això, el seu tractament també ho és. “Esperar que totes les persones amb problemes de salut mental es recuperen només amb fàrmacs correspon a una visió molt limitada de la realitat. En el nostre article defensem que el futur immediat de la psiquiatria necessita d’un abordatge més ample, en el qual els factors nutricionals són un element essencial per assolir millors resultats en salut, funcionament i qualitat de vida”, conclou l’investigador.

Vicent Balanzá Martínez és professor associat de Psiquiatria a la Facultat de Medicina i Odontologia de la Universitat de València des del 2005 i està



acreditat com a professor titular. Des del 2002 treballa com a psiquiatra a la Unitat de Salut Mental de Catarroja, de la qual és coordinador. També és investigador del Centro de Investigación Biomédica en Red en Salud Mental (CIBERSAM).

Les seues línies d'investigació són el funcionament neurocognitiu en esquizofrènia i trastorn bipolar, així com intervencions adreçades a millorar els dèficit cognitius. Més recentment s'ha interessat pels models d'estadificació del trastorn bipolar i les intervencions nutricionals (psiquiatria nutricional). Ha publicat més de 50 articles científics en revistes internacionals que han rebut més d'un miler de citacions i el seu índex de Hirsch és de 19.

Balanzá ha participat en nombrosos projectes d'investigació i congressos nacionals i internacionals de psiquiatria. Forma part de la junta directiva de la *International Society for Nutritional Psychiatry Research* (ISNPR), a més del grup de treball sobre *Staging de la International Society for Bipolar Disorders* (ISBD).

Sarris J, Logan AC, Akbaraly TN, Amminger P, Balanzá-Martínez V, Freeman MP, Hibbeln J, Matsuoka Y, Mischoulon D, Mizuoue T, Nanri A, Nishi D, Ramsey D, Rucklidge J, Sanchez-Villegas A, Scholey A, Su K-P, Jacka FN. (2015) «Nutritional Medicine as Mainstream in Psychiatry». *The Lancet Psychiatry*, 2(3), p. 271–274. DOI: [http://dx.doi.org/10.1016/S2215-0366\(14\)00051-0](http://dx.doi.org/10.1016/S2215-0366(14)00051-0)



## La Universitat destaca la importancia de una dieta equilibrada para la salud mental

Un trabajo internacional con participación de la Facultad de Medicina y Odontología de la Universitat de València, publicado recientemente en *The Lancet Psychiatry*, destaca la importancia de la nutrición para el mantenimiento de la salud mental.

El profesor de Psiquiatría Vicent Balanzá, también psiquiatra en el departamento del Hospital Universitario y Politécnico La Fe, ha participado en la revisión científica elaborada por miembros de la *International Society for Nutritional Psychiatry Research* (ISNPR) sobre la importancia de la medicina nutricional, su investigación y futuro, puesto que “se ha demostrado que la calidad de la dieta y las deficiencias de ciertos nutrientes esenciales son determinantes básicos para la salud física y mental”.

De hecho, la nutrición “se ha convertido en un factor clave para la elevada prevalencia e incidencia de enfermedades mentales muy frecuentes, como por ejemplo la depresión. Este equilibrio alimentario es tan importante en psiquiatría como lo es en otras especialidades médicas, como cardiología o endocrinología”, apunta Balanzá.

La ISNPR es una sociedad científica fundada el 2013 con la finalidad de impulsar la investigación de alta calidad científica sobre la prevención y el tratamiento de los trastornos psiquiátricos mediante intervenciones nutricionales. El profesor Balanzá es miembro de su comité ejecutivo y comenta que el cerebro humano, para lograr un funcionamiento óptimo,



“necesita una adecuada ingesta de nutrientes claves, como los ácidos grasos poliinsaturados de cadena larga Omega-3, aminoácidos esenciales, vitaminas del grupo B (fólicos y B12), vitamina D y minerales como el zinc, el magnesio y el hierro. Una dieta equilibrada y de alta calidad, como es la mediterránea, los aporta; en casos de deficiencias, sin embargo, los suplementos nutricionales son recomendables”.

#### UN ABORDAJE AMPLIO DE LA PSIQUIATRÍA

Con esta publicación en *The Lancet Psychiatry*, los expertos mundiales en psiquiatría nutricional proponen abrir un debate sobre el papel creciente de la dieta en psiquiatría y salud mental. “A nivel poblacional, teníamos pruebas científicas que la dieta mediterránea se asocia con un menor riesgo de enfermedades cardiovasculares, diabetes y deterioro cognitivo. Ahora, también sabemos que reduce el riesgo de depresión. Son argumentos contundentes para conservar un tesoro cultural -y salúfero- que se ha transmitido a lo largo del tiempo”, recalca Vicent Balanzá.

Por otra parte, la etiología de las enfermedades mentales es extraordinariamente compleja y, por eso, su tratamiento también lo es. “Esperar que todas las personas con problemas de salud mental se recuperan sólo con fármacos corresponde a una visión muy limitada de la realidad. En nuestro artículo defendemos que el futuro inmediato de la psiquiatría necesita de un abordaje más amplio, en el cual los factores nutricionales son un elemento esencial para lograr mejores resultados en salud, funcionamiento y calidad de vida”, concluye el investigador.

Vicent Balanzá Martínez es profesor asociado de Psiquiatría en la Facultad de Medicina y Odontología de la Universitat de València desde el 2005 y está acreditado como profesor titular. Desde el 2002 trabaja como



psiquiatra en la Unidad de Salud Mental de Catarroja, de la cual es coordinador. También es investigador del Centro de Investigación Biomédica en Red en Salud Mental (CIBERSAM).

Sus líneas de investigación son el funcionamiento neurocognitivo en esquizofrenia y trastorno bipolar, así como intervenciones dirigidas a mejorar los déficits cognitivos. Más recientemente se ha interesado por los modelos de estadificación del trastorno bipolar y las intervenciones nutricionales (psiquiatría nutricional). Ha publicado más de 50 artículos científicos en revistas internacionales que han recibido más de un millar de citas y su índice de Hirsch es de 19.

Balanzá ha participado en numerosos proyectos de investigación y congresos nacionales e internacionales de psiquiatría. Forma parte de la junta directiva de la *International Society for Nutritional Psychiatry Research* (ISNPR), además del grupo de trabajo sobre *Staging de la International Society for Bipolar Disorders* (ISBD).

## **The University highlights the importance of a balanced diet for mental health**

An international study involving the Faculty of Medicine and Dentistry of the University of Valencia, recently published in *The Lancet Psychiatry*, highlights the importance of nutrition for maintaining mental health.

Lecturer of Psychiatry Vicent Balanzá, also a psychiatrist at La Fe University Hospital, participated in the scientific review made by members of the



International Society for Nutritional Psychiatry Research (ISNPR) on the importance, research and future of nutritional medicine, as "it has been proven that the quality of diet and the deficiencies in certain essential nutrients are determining factors for physical and mental health".

In fact, nutrition "has become a key factor for the high prevalence and incidence of very frequent mental diseases, such as depression. A balanced diet is as important in psychiatry as it is in other medical specialties such as cardiology or endocrinology", says Balanzá.

ISNPR is a scientific society founded in 2013, the purpose of which is to promote high-quality scientific research on the prevention and treatment of psychiatric disorders by means of nutritional interventions. Balanzá is a member of its executive committee and he claims that in order to supply optimum performance, the human brain "needs an adequate intake of key nutrients, such as polyunsaturated fatty acids Omega-3, essential amino acids, B-group vitamins (B12 and folate), vitamin D and minerals like zinc, magnesium and iron. A balanced and high-quality diet, such as the Mediterranean, provides all of these, but in cases of deficiencies, nutritional supplements are advisable".

#### A BROAD APPROACH TO PSYCHIATRY

With this publication in *The Lancet Psychiatry*, the world's experts in nutritional psychiatry propose a debate on the growing role of diet in psychiatry and mental health. "At the population level, we had scientific evidence that Mediterranean diet is associated with a lower risk of cardiovascular disease, diabetes and cognitive impairment. Now we also know that it reduces the risk of depression. These are strong arguments to preserve a cultural – and wholesome – treasure that has been transmitted over time", stresses Vicent Balanzá.

Moreover, the aetiology of mental illnesses is extremely complex and, therefore, so is their treatment. "Expecting that anyone with mental health problems would



recover only with medicines is a very limited view of reality. In our article we argue that the future of psychiatry requires a broader approach in which nutritional factors are essential in order to provide better health outcomes, functioning and quality of life", concludes the researcher.

Vicent Balanzá Martínez is an adjunct lecturer of Psychiatry at the Faculty of Medicine and Dentistry at the University of Valencia since 2005 and is accredited as a lecturer. Since 2002 he has been working as a psychiatrist in the Mental Health Unit in Catarroja, which he coordinates. He is also researcher at the Centre for Biomedical Research in Mental Health Network (CIBERSAM).

His research lines focus on neurocognitive functioning in schizophrenia and bipolar disorder, as well as on interventions aimed at improving cognitive deficits. More recently, he has been concerned with the staging models in bipolar disorder and with nutritional interventions (nutritional psychiatry). He has published over 50 scientific articles in international journals that have received more than a thousand citations and his Hirsch index is 19.

Balanzá has participated in numerous research projects and national and international conferences on psychiatry. He is part of the board of directors of the International Society for Nutritional Research Psychiatry (ISNPR) and of the working group on staging of the International Society for Bipolar Disorders (ISBD).



