

## El íntimo vínculo entre la diabetes y la depresión

MARÍA SÁNCHEZ-MONGE

Dos de las enfermedades más frecuentes en los países desarrollados, la diabetes tipo 2 (la del adulto) y la depresión, están estrechamente asociadas. Un estudio publicado esta semana en el Journal of the American Medical Association (JAMA) confirma la sospecha que había ido tomando forma en análisis anteriores: el vínculo es bidireccional.

Los autores, encabezados por Sherita Hill Golden, de la Facultad de Medicina Johns Hopkins de Baltimore (Estados Unidos), utilizaron los datos de un trabajo anterior que se basó en el seguimiento a 6.814 individuos, cuyo estado de salud fue evaluado en diferentes momentos a lo largo de cinco años. Con esta información en la mano, determinaron cuántas de las personas que tenían diabetes en el año 2000 habían desarrollado depresión en el transcurso de un lustro y qué proporción de las que presentaban esta última patología al comienzo del estudio también padecían la enfermedad endocrina en 2005.

El análisis reveló una mayor prevalencia de depresión entre los diabéticos en tratamiento, pero no en los no tratados. Aunque el tipo de investigación realizada no permite discernir las causas de esta asociación, los autores creen que una posible explicación sería que «el estrés psicológico asociado al manejo terapéutico de la diabetes podría conducir a un incremento de los síntomas depresivos». No obstante, no descartan la influencia de otros factores.

Esta misma cautela es aplicable al vínculo en la dirección opuesta, o incluso un poco mayor, ya que en este caso la relación fue observada en un menor número de pacientes. Aun así, los investigadores también aventuran un razonamiento plausible: la depresión lleva a quienes la padecen a desplegar conductas que incrementan el riesgo de diabetes, como no practicar ejercicio físico, comer en exceso y fumar. En este sentido, apuntan que sería interesante dilucidar «si las intervenciones encaminadas a modificar los factores asociados a la depresión sirven como complemento a las actuales estrategias de prevención de la diabetes tipo 2», algo que deberá ser aclarado en futuros trabajos científicos en este campo.

Los motivos biológicos de la asociación entre las dos patologías aún no se vislumbran, aunque existen algunas pistas. Por ejemplo, estudios anteriores comprobaron que en las personas con depresión se activan cierto tipo de respuestas inflamatorias que pueden inducir la resistencia a la insulina y el desarrollo de diabetes tipo 2.

En todo caso, los autores de la investigación publicada en JAMA indican que sus hallazgos permiten lanzar una recomendación de cara a la práctica clínica: «Los médicos deben ser conscientes del incremento del riesgo de síntomas depresivos en los individuos con diabetes tipo 2».

Una búsqueda activa de la confluencia de las dos condiciones permitirá tratarlas de forma conjunta y, por lo tanto, más eficaz.