

Artículo Original

Hábitos alimenticios como factor de salud mental en estudiantes universitarios de Yucatán

Eating habits as a factor of mental health in university students from Yucatán

Gandhi Samuel Hernández-Chan¹, Marisol Villanueva-Escalante², Manuel Sosa-Correa³, Matilde Jiménez-Coello³, Sally Vanega-Romero³.

¹ Centro de Investigación en Ciencias de Información Geoespacial, Mérida, Yucatán, México.

² Tecnológico Nacional de México. Instituto Tecnológico de Mérida, Yucatán, México.

³ Universidad Autónoma de Yucatán. Mérida, Yucatán, México.

RESUMEN

Introducción: El monitoreo de la salud mental en jóvenes de Yucatán es crucial debido a la alta tasa de suicidio en el estado, que supera el promedio nacional. Yucatán, junto con Chihuahua y Campeche, es uno de los estados con las tasas más altas de suicidio entre personas de 15 a 29 años, según datos del INEGI. En 2020, Yucatán registró 10.4 suicidios por cada 100,000 habitantes, ocupando el tercer lugar en el país, y la tendencia continuó al alza en 2021, con más de 264 casos hasta noviembre. Los municipios más afectados por cantidad de casos son Mérida, Kanasín, Valladolid, Umán y Tizimín. Dado que la adolescencia es una etapa crucial para el desarrollo de buenos hábitos, y considerando la relación entre la alimentación y el buen funcionamiento del organismo, esta investigación se centra en analizar los hábitos alimenticios de jóvenes universitarios y su relación con la salud mental. **Objetivo:** determinar la importancia de los hábitos alimenticios en relación con la salud mental en este sector de la población. **Material y Métodos:** se utilizó la plataforma APPSI[®] con la cual se aplicó un tamizaje con pruebas psicológicas a 378 estudiantes para medir depresión, ansiedad, estrés e ideación suicida además de información acerca de hábitos alimenticios, de consumo de estupefacientes y demás datos sociodemográficos. **Resultados:** Los resultados muestran niveles más altos de las variables de salud mental en quienes reportaron no tener buenos hábitos alimenticios. **Conclusión:** estos hábitos juegan un papel de gran importancia para la salud mental en la juventud.

Palabras clave: ansiedad, depresión, estrés, ideación suicida, hábitos alimenticios, juventud.

SUMMARY

Introduction: Monitoring mental health in young people in Yucatán is crucial due to the high suicide rate in the state, which exceeds the national average. Yucatán, along with Chihuahua and Campeche, is one of the states with the highest suicide rates among people aged 15 to 29, according to INEGI data. In 2020, Yucatán registered 10.4 suicides per 100,000 inhabitants, ranking third in the country, and the trend continued to rise in 2021, with more than 264 cases until November. The most affected municipalities due to the number of cases are Mérida, Kanasín, Valladolid, Umán and Tizimín. Since adolescence is a crucial stage for the development of good habits and considering the relationship between diet and the proper functioning of the body, this research focuses on analyzing the eating habits of young university students and their relationship with mental health. **Objective:** To determine the importance of eating habits in relation to mental health in this sector of the population. **Materials and Methods:** APPSI[®] platform was used to screen 378 students with psychological tests to measure depression, anxiety, stress and suicidal ideation, as well as information about eating habits, drug use, and other sociodemographic data. **Results:** The results show higher levels of mental health variables in those who reported not having good eating habits. **Conclusion:** These habits play a very important role in mental health in youth.

Keywords: anxiety, depression, stress, suicidal ideation, eating habits, youth.

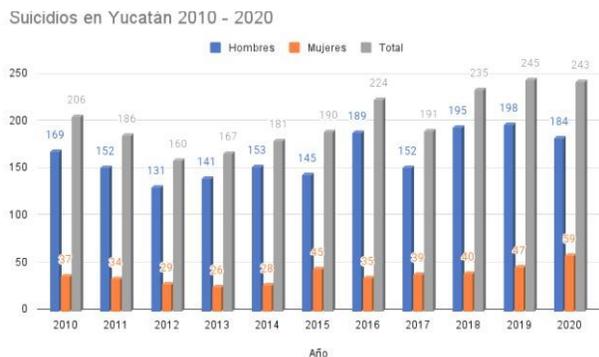
Autor de correspondencia: Gandhi Samuel Hernández Chan. Centro de Investigación en Ciencias de Información Geoespacial, Mérida, Yucatán, México. Correo electrónico: gherandez@centrogeo.edu.mx
Fecha de Recepción: 17 de agosto de 2024 Fecha de Aceptación: 6 de diciembre de 2024

Introducción

El monitoreo de la salud mental en jóvenes estudiantes de Yucatán es especialmente importante porque Yucatán es uno de los estados de la República Mexicana que históricamente ha mantenido una tasa de suicidio alta en comparación con otros estados, y que se encuentra por encima del promedio nacional. El grave problema del suicidio en Yucatán es observable a través de las constantes publicaciones de casos en periódicos locales y verificables a través de fuentes oficiales como el INEGI. La tasa de suicidio ha mostrado una tendencia ascendente en los últimos años, como se muestra en la figura 1, en la cual se aprecia la tendencia en la tasa de suicidio en la década comprendida de 2010 a 2020. Si bien, se logra apreciar un aumento los casos totales de suicidios con leves descensos en algunos años, como es el caso del 2012, también es muy notoria la diferencia constante entre hombres y mujeres. Datos del INEGI reportan que, para el año 2020, Yucatán fue el estado con la tercera tasa de suicidio más alta del país con 10.4 casos por cada 100,000 habitantes, y en el año 2021 los casos continuaron aumentando hasta superar la cifra de 264 suicidios para el mes de noviembre de ese año. Con base en (INEGI, 2022) los estados con mayores tasas de suicidio en personas entre 15 y 29 años son: Chihuahua, Yucatán y Campeche, con 26.4, 23.5 y 18.8 suicidios por cada 100,000 jóvenes, respectivamente.

Dado que la etapa de la adolescencia es parte de la etapa formativa de los individuos en la cual se adquieren buenas costumbres y hábitos y dada la

Figura 1. Tasa de suicidio en Yucatán del 2010 al 2020.



relación que existe entre la alimentación y el buen funcionamiento del organismo, esta investigación presenta el análisis de los hábitos alimenticios y su relación con la salud mental en jóvenes estudiantes de universidad, tomando en consideración que los buenos hábitos alimenticios implican el consumo de comida sana que contenga proteínas, vitaminas y minerales, pero, adicionalmente consumirlos con regularidad de horarios, haciendo énfasis en la importancia del desayuno, todo esto acompañado rutinas de ejercicio físico y suficientes horas de sueño.

La relación entre la salud mental y los hábitos alimenticios ha sido objeto de un creciente interés en la investigación científica, evidenciando cómo la dieta puede influir significativamente en el bienestar psicológico. Diversos estudios, como los que se mencionan a continuación, han mostrado que ciertos patrones alimenticios pueden reducir o aumentar el riesgo de desarrollar trastornos mentales como la depresión y la ansiedad.

Las dietas ricas en frutas, verduras, pescado y granos integrales están asociadas con un menor riesgo de depresión (1). Esta conclusión se alinea con la revisión que enfatiza los beneficios de la dieta mediterránea en la salud mental, sugiriendo que su consumo regular podría actuar como un factor protector contra trastornos psicológicos (2).

En contraste, dietas ricas en alimentos procesados y azúcares añadidos, comúnmente asociadas con un patrón alimenticio occidental, han sido vinculadas a un deterioro en la salud mental. Los adolescentes que consumen regularmente este tipo de dieta tienen un mayor riesgo de experimentar problemas de salud mental, incluyendo depresión y ansiedad (3).

Otro aspecto relevante es el impacto de la inflamación en la salud mental. demostraron que las dietas inflamatorias están asociadas con un mayor riesgo de depresión. Esta relación podría explicarse en parte por la interacción entre la inflamación sistémica y el funcionamiento cerebral (4).

Asimismo, el microbiota intestinal ha emergido como un factor clave en la conexión entre la dieta

y la salud mental. La composición del microbiota puede influir en la aparición de ansiedad y depresión, lo que subraya la importancia de una dieta rica en fibra y probióticos (5).

En términos de prevención, una dieta balanceada no solo es crucial para el bienestar físico, sino también para la prevención de trastornos mentales (6). Este enfoque es respaldado por el argumento de que la alimentación puede ser una herramienta poderosa para mejorar la función cerebral y, por ende, la salud mental (7).

Finalmente, el consumo frecuente de comida rápida se ha relacionado con un deterioro en la salud mental ya que la alta ingesta de grasas saturadas y azúcares podría contribuir a la aparición de síntomas depresivos según lo expuesto por (8).

La evidencia sugiere que los hábitos alimenticios desempeñan un papel crucial en la salud mental. Adoptar una dieta saludable, como la mediterránea, y evitar patrones dietéticos inflamatorios y ricos en alimentos procesados, podría ser fundamental para la prevención y tratamiento de trastornos mentales.

Material y métodos

Por su finalidad se trata de una investigación aplicada ya que lo que busca es generar conocimiento que mejore la vida de la población con base en sus hábitos alimenticios. Por otra parte, obedece a una investigación no experimental ya que no se trabaja directamente con los individuos sino solamente con los datos recabados. Además, al basar el estudio en comparaciones numéricas, se trata de una investigación cuantitativa. Por último, dado que la información ha sido recabada por medio de encuestas que han permitido descubrir características del objeto de estudio se trata de una investigación descriptiva, pero, a la vez, correlacional por establecer una relación entre variables.

Para la recolección de datos se utilizó la herramienta APPSI® (<https://siemai.mx/appsi>) desarrollada en el Laboratorio Nacional de Geointeligencia (<https://geoint.mx/>) en el marco del grupo de investigación siemai (<https://siemai.mx/>) con la que se recabaron

datos de 378 estudiantes de universidad de diversas carreras en un rango de edad entre los 17 y los 29 años durante el proceso de ingreso a la universidad. El proceso de encuesta inicia con la aceptación de un consentimiento informado por parte de los alumnos en el cual se especifica que los datos son totalmente anónimos y no trazables, además de que solamente se utilizarán para propósitos de investigación.

Para medir sus niveles de ansiedad, depresión y estrés se utilizó la escala DASS21, el cual es un instrumento de autoevaluación desarrollado en 1995 por Lovibond y Lovibond (9).

Para medir la severidad, riesgo o ideación suicida se utilizó la escala Columbia. La Escala de Evaluación de la Ideación Suicida de Columbia (C-SSRS, por sus siglas en inglés) es una herramienta estandarizada diseñada para identificar y medir la gravedad y el riesgo de ideación y comportamiento suicida (10).

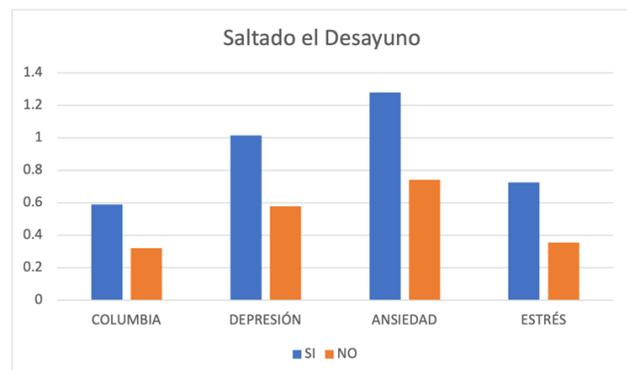
Además, se recabaron datos sociodemográficos como hábitos alimenticios, consumo de estupefacientes, y, tomando en cuenta que muchos alumnos en la entidad provienen de otros estados, también se tomó en cuenta el tiempo de vivir en Yucatán.

Resultados

Las siguientes figuras muestran los resultados con respecto a los hábitos alimenticios.

La figura 2 muestra los resultados a la pregunta: ¿se ha saltado el desayuno? Con opciones de respuesta SI y NO. Los resultados permiten

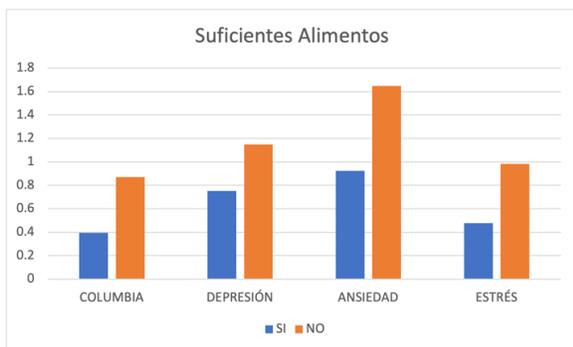
Figura 2. Diferencia en niveles de salud mental entre estudiante quienes omiten y no omiten el desayuno. observar que, quienes no acostumbran a desayunar presentan niveles de depresión,



ansiedad, estrés e ideación suicida más altos que aquellos con buenos hábitos alimenticios, teniendo el pico más alto en la ansiedad y, el valor más bajo en ideación suicida.

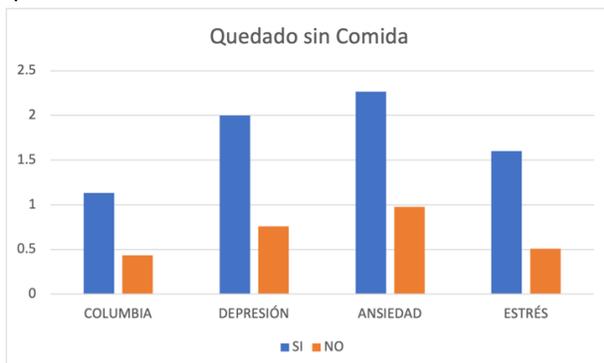
La figura 3 muestra los resultados a la pregunta ¿consume usted suficientes alimentos? Con opciones de respuesta SI y NO. Se observa que el disponer de suficientes alimentos y que además éstos sean sanos representa una disminución en los indicadores de depresión ansiedad, estrés e ideación suicida en la población muestra. Esto, junto con la pregunta anterior, refuerza la importancia de la alimentación con respecto a la salud mental.

Figura 3. Diferencia en niveles de salud mental entre estudiantes quienes consumen y no consumen suficientes alimentos.



La figura 4 muestra los resultados a la pregunta ¿se ha quedado sin comer en los últimos seis meses? Con opciones de respuesta SI y NO. Nuevamente se observa que, quienes manifestaron no haber comido durante todo un

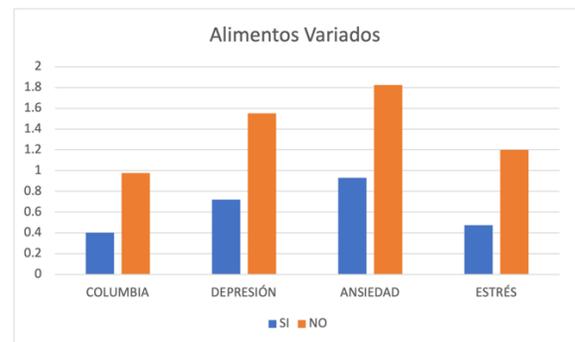
Figura 4. Diferencia en niveles de salud mental entre estudiantes quienes se han quedado y no se han quedado sin comer en los últimos meses.



día en los últimos seis meses muestran un serio incremento en los índices de depresión, ansiedad, y estrés e ideación suicida. En este punto, es importante considerar que la población encuestada son jóvenes en etapa universitaria, por lo que, es muy probable que, por diversas cuestiones, principalmente tiempo y dinero, opten por no comer por largos periodos.

La figura 5 muestra el resultado a la pregunta ¿consumes alimentos variados? con opciones de respuesta SI y NO. Una vez más, en la gráfica se aprecia que el consumo de comida variada determina un decremento en los valores de las variables de salud mental, por lo que se puede decir que, quienes tienen este hábito se encuentran en menor riesgo.

Figura 5. Diferencia en niveles de salud mental entre estudiantes quienes consumen y no consumen alimentos variados.



Discusión

Se observó que la disponibilidad de alimentos sanos y suficientes tiene un impacto positivo en la reducción de los indicadores de salud mental. Esto subraya la necesidad de asegurar que los estudiantes tengan acceso a una alimentación adecuada durante su vida universitaria y el suficiente tiempo para consumirla.

Dado que Yucatán tiene una de las tasas de suicidio más altas de México, los hallazgos de este estudio son particularmente relevantes. La relación entre los hábitos alimenticios y la salud mental en los jóvenes es un tema crucial que debe ser abordado para reducir los índices de suicidio en la región.

Conclusión

Los resultados del estudio sugieren que los estudiantes universitarios con hábitos alimenticios deficientes, como saltarse comidas o consumir alimentos no balanceados, presentan niveles significativamente más altos de depresión, ansiedad, estrés e ideación suicida. Esto destaca la importancia de una alimentación adecuada para mantener una buena salud mental en esta población.

Esto destaca la necesidad de fomentar y procurar buenos hábitos alimenticios entre los estudiantes universitarios como una estrategia clave para mejorar su salud mental y bienestar general.

Referencias

1. T. Psaltopoulou, T. N. Sergentanis, D. B. Panagiotakos, I. N. Sergentanis, R. Kostis, y N. Scarmeas, «Mediterranean diet, stroke, cognitive impairment, and depression: A meta-analysis», *Ann. Neurol.*, vol. 74, n.o 4, pp. 580-591, 2013, doi: 10.1002/ana.23944.
2. F. N. Jacka et al., «Association of Western and Traditional Diets With Depression and Anxiety in Women», *Am. J. Psychiatry*, vol. 167, n.o 3, pp. 305-311, mar. 2010, doi: 10.1176/appi.ajp.2009.09060881.
3. W. H. Oddy et al., «The association between dietary patterns and mental health in early adolescence», *Prev. Med.*, vol. 49, n.o 1, pp. 39-44, jul. 2009, doi: 10.1016/j.ypmed.2009.05.009.
4. C. Lassale et al., «Healthy dietary indices and risk of depressive outcomes: a systematic review and meta-analysis of observational studies», *Mol. Psychiatry*, vol. 24, n.o 7, pp. 965-986, jul. 2019, doi: 10.1038/s41380-018-0237-8.
5. J. A. Foster y K.-A. M. Neufeld, «Gut-brain axis: how the microbiome influences anxiety and depression», *Trends Neurosci.*, vol. 36, n.o 5, pp. 305-312, may 2013, doi: 10.1016/j.tins.2013.01.005.
6. L. R. LaChance y D. Ramsey, «Antidepressant foods: An evidence-based nutrient profiling system for depression», *World J. Psychiatry*, vol. 8, n.o 3, pp. 97-104, sep. 2018, doi: 10.5498/wjp.v8.i3.97.
7. E. M. Selhub, A. C. Logan, y A. C. Basted, «Fermented foods, microbiota, and mental health: ancient practice meets nutritional psychiatry», *J. Physiol. Anthropol.*, vol. 33, n.o 1, p. 2, ene. 2014, doi: 10.1186/1880-6805-33-2.
8. A. Sanchez-Villegas y M. A. Martínez-González, «Diet, a new target to prevent depression?», *BMC Med.*, vol. 11, n.o 1, p. 3, ene. 2013, doi: 10.1186/1741-7015-11-3.
9. S. Lovibond H., «Manual for the depression anxiety stress scales», *Psychol. Found. Aust.*, 1995.
10. K. Posner et al., «The Columbia-Suicide Severity Rating Scale: Initial Validity and Internal Consistency Findings From Three Multisite Studies With Adolescents and Adults», *Am. J. Psychiatry*, vol. 168, n.o 12, pp. 1266-1277, dic. 2011, doi: 10.1176/appi.ajp.2011.10111704.