



Relacion de la deficiencia de vitamina D y el complejo B en aparición y severidad de la Depresion revision sistemática

Autor Jessica Ferreira Santos Tobias

Rayane Kelly Borges Pires

Facultad de Ciencias de la Salud, Universidad Central del Paraguay, Pedro Juan Caballero

20 de agosto de 2024

Trabajo Final de Grado



Resumen

La depresión es un trastorno mental prevalente que afecta a millones de personas en todo el mundo y se ha asociado con diversas deficiencias nutricionales. En particular, las deficiencias de vitamina D y del complejo B han sido vinculadas con la aparición y severidad de los síntomas depresivos. El objetivo fue revisar sistemáticamente la literatura sobre la relación entre la deficiencia de vitamina D y del complejo B con la aparición y severidad de la depresión en adultos. El método fue una revisión sistemática de estudios publicados entre 2014 y 2024, incluyendo ensayos clínicos y estudios observacionales que evaluaran la prevalencia de la depresión relacionada con estas deficiencias, su impacto en la severidad de los síntomas y la eficacia de la suplementación. Los resultados fueron que, de 1032 publicaciones inicialmente identificadas, 2 estudios relevantes fueron seleccionados para la revisión final. Estos estudios indicaron que las deficiencias de vitamina D y del complejo B están significativamente asociadas con un aumento en la probabilidad y severidad de la depresión. Además, la suplementación con estas vitaminas mostró efectos beneficiosos en la mejora del estado de ánimo y la reducción de los síntomas depresivos, aunque la efectividad varió dependiendo del estado nutricional previo y el nivel de riesgo de depresión del individuo. Se concluye que corregir las deficiencias de vitaminas D y del complejo B es crucial para el manejo integral de la depresión en adultos, sugiriendo la necesidad de futuras investigaciones para personalizar las intervenciones y determinar las dosis óptimas de suplementación.

Palabra clave: Vitamina D, Complejo B, depresión, Suplementación, Revisión sistemática