

## ANÁLISIS DE LOS SUPLEMENTOS NUTRICIONALES PARA EL TRATAMIENTO DE LA DEPRESIÓN BIPOLAR

### REVIEW OF NUTRITIONAL SUPPLEMENTS FOR THE TREATMENT OF BIPOLAR DEPRESSION

RAKOFSKY JJ, DUNLOP BW.

---

Muchos pacientes son escépticos y temerosos a la hora de usar psicofármacos, mientras que consideran a los suplementos nutricionales más consecuentes con sus valores y creencias. El objetivo de este análisis fue realizar una evaluación crítica del conjunto de evidencias sobre los suplementos nutricionales en el tratamiento de la depresión bipolar. Se realizó una búsqueda de todos los ensayos clínicos aleatorizados y controlados en los que se utilizaron suplementos nutricionales para tratar la depresión bipolar en PubMed y la base de datos electrónica Ovid MEDLINE. Los estudios se organizaron en nutrientes y minerales esenciales, nutrientes no esenciales y combinaciones de productos nutricionales. Entre los nutrientes y minerales esenciales, los ácidos grasos omega 3 fueron los que presentaron mayor evidencia en cuanto a su eficacia para tratar la depresión bipolar, aunque, en algunos estudios, no se hallaron efectos positivos con este nutriente. Existen pocas pruebas que destaquen la eficacia de la vitamina C, y no se dispone de datos que respalden la utilidad del ácido fólico y de la colina. Entre los nutrientes no esenciales, la citidina es el tratamiento menos respaldado. En los estudios sobre la N-acetilcisteína no se logró determinar su eficacia en el tratamiento de las depresiones agudas respecto del placebo. Sin embargo, en un estudio se demostró su potencial para la mejora de los síntomas depresivos con el paso del tiempo, mientras que en otro se sugirió que posee un efecto profiláctico, aunque insignificante. En los estudios sobre el inositol, los resultados obtenidos fueron, en su mayoría, negativos, excepto en un estudio. Los que presentaban resultados negativos no contaban con suficiente potencia estadística, pero demostraron efectos numéricamente positivos para el inositol. No existen pruebas de que la citicolina sea eficaz para tratar la depresión bipolar sin complicaciones, aunque puede tener cierto valor en el caso de la toxicomanía comórbida en pacientes con depresión bipolar. Por último, se carece de pruebas sobre la eficacia de la combinación de ácidos grasos omega 3 con citidina. Los hallazgos de esta revisión no respaldan el uso habitual de los suplementos nutricionales en el tratamiento o la prevención de la depresión bipolar. Es preciso tener estudios con diseños más rigurosos antes de hacer conclusiones definitivas. Pese a la deficiencia de los datos existentes, los médicos deben mantener una actitud abierta hacia el valor de los suplementos nutricionales: después de todo, el litio también es un mineral. © 2013 Wiley Periodicals, Inc.

**PALABRAS CLAVE:** trastorno bipolar, ensayos clínicos, depresión, farmacoterapia, tratamiento

*Depress Anxiety.* 2013 Dec 18. doi: 10.1002/da.22220. [Epub ahead of print]

PMID: 24353094 [PubMed - as supplied by publisher]

Disponible en: [www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24353094](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24353094)

---