

Nahia Eraña Mendez

Efectividad de la suplementación con omega 3 en el estado de ánimo en personas adultas sin depresión: revisión sistemática

TRABAJO DE FIN DE GRADO

**Dirigido por: Dra. Elisabet Llauradó Ribé y
Dr. Guillermo Mena Sánchez**

Grado de Nutrición Humana y Dietética



UNIVERSITAT ROVIRA I VIRGILI

Reus

2024

Resumen

Introducción

La prevalencia de las enfermedades mentales está aumentando y la relación con la nutrición es cada vez más clara. El omega 3 se ha visto que está relacionado con un mejor nivel cognitivo y con la mejora del estado depresivo. Aunque no se sabe el papel que podría tener en la mejora del estado de ánimo.

Objetivo

Conocer la efectividad de las intervenciones de suplementación con omega 3 en la mejora del estado de ánimo en población sin depresión establecida.

Metodología

Se realizó una búsqueda bibliográfica en las bases de datos PubMed y Web of Science. Fueron incluidos artículos controlados y aleatorizados (ECA), publicados entre 2014 y 2024, que realizaban una intervención de suplementación de omega 3 en población mayor de 18 años que no padeciera depresión y que valorará la variable de estado de ánimo. Los estudios se dividieron en dos grupos, según si los participantes incluían personas con patologías mentales o no. Se valoró la calidad de los estudios mediante la herramienta "Cochrane Risk of Bias tool for randomized trials" Rob 2.

Contacto:

nahia.erana@estudiants@urv.cat