

Monodosis

El pescado reduce los síntomas depresivos juveniles

Aunque algunos datos aislados sugieren que el consumo habitual de pescado podría tener efectos beneficiosos sobre la incidencia de síntomas depresivos y de otros trastornos del humor, sin embargo hasta el momento no se había realizado ningún estudio específico que confirmase estas observaciones, especialmente en jóvenes. Por ello, un grupo de investigadores decidió analizar la posible relación entre el consumo de pescado y la incidencia de síntomas depresivos en jóvenes universitarios. Para ello, se utilizó un cuestionario formado por 20 preguntas (*Center for Epidemiologic Studies Depression Scale*), con el fin cuantificar los síntomas depresivos, estableciendo como punto de corte el valor de 16. En total, se recopilaron 4190 encuestas válidas para el análisis estadístico (2124 de varones y 2066 de mujeres), encontrándose que el consumo de pescado fue asociado inversamente con el riesgo de síntomas depresivos en estos estudiantes. Tras realizar los ajustes estadísticos pertinentes, las correspondientes reducciones del riesgo para el consumo de pescado 1-2 veces por mes, 1-2 veces por semana, 3-4 veces por semana y casi todos los días, en relación con la práctica ausencia de consumo, fueron del 22% (*odds ratio*, $OR= 0,78$; $IC_{95\%} 0,62$ a $0,99$), 30% ($OR= 0,70$; $IC_{95\%} 0,56$ a $0,87$), 33% ($OR= 0,70$; $IC_{95\%} 0,53$ a $0,85$) y 35% ($OR=$

0,46; $IC_{95\%} 0,56$ a $0,92$), con la particularidad de que esta correlación fue más robusta entre las mujeres que entre los hombres.

– Hamazaki K, Natori T, Kurihara S, Murata N, Cui ZG, Kigawa M, et al. Fish consumption and depressive symptoms in undergraduate students: A cross-sectional analysis. *Eur Psychiatry*. 2015; 30(8): 983-7. doi: 10.1016/j.eurpsy.2015.09.010.

Fragilidad ósea en artritis reumatoide y osteoartritis

Con el objetivo de establecer cuál es la proporción de fracturas de cadera y del radio en pacientes con artritis reumatoide u osteoartritis (artrosis) de cadera o de rodilla, se ha llevado a cabo un estudio de cohortes utilizando para ello datos sanitarios de 15 años (1998-2012) procedentes de una región de Suecia (Skåne). Los investigadores demostraron la existencia de un incremento – sobre el resto de la población – de la tasa de fracturas de cadera (*standardized fracture rate ratio*, SFR) del 54% en mujeres (SFR=1,54; $IC_{95\%} 1,40$ a $1,70$) y del 81% en varones (SFR=1,81; $IC_{95\%} 1,51$ a $2,17$). Sin embargo, la tasa de fracturas de cadera se redujo en un 10-20% entre las mujeres y las fracturas del trocánter fueron menos frecuentes que las cervicales, lo que los investigadores han atribuido a alteraciones óseas subcondrales.

– Yamamoto Y, Turkiewicz A, Wingsstrand H, Englund M. Fragility Fractures in Patients with Rheumatoid Arthritis and Osteoarthritis Compared with the General Population. *J Rheumatol*. 2015; 42(11): 2055-8. doi: 10.3899/jrheum.150325.

Los niños obesos están peor hidratados... porque beben menos

Hasta ahora no se conocía bien la relación entre obesidad y estado de hidratación en los niños. Por ello, se ha llevado a cabo un estudio para establecer cuál es esa relación y si los mecanismos de hidratación son los mismos en los niños obesos que en los no obesos. Para determinar tales cuestiones, se incluyeron en dicho estudio a 195 niños con edades comprendidas entre los 7 y 11 años, la mitad de los cuales eran obesos y la otra mitad no. El estado de hidratación se determinó como la reserva media de agua libre (orina eliminada en 24 horas menos los solutos excretados en 24 horas, considerando una osmolalidad media de 830 mOsm/kg) durante dos días consecutivos. Los resultados mostraron que los niños obesos están peor hidratados que los no obesos, mostrando una mediana de 0,80 hg/día vs. 2,10 ($p<0,02$); de hecho, un 32% de los niños obesos mostraron un balance negativo de la reserva de agua libre, frente a un 20% de los no obesos. Se pudo establecer una correlación inversa estadísticamente significativa entre el índice de masa corporal (IMC) y la ingestión de agua. En pocas palabras: los niños obesos beben menos que los no obesos

– Maffeis C, Tommasi M, Tomasselli F, Spinelli J, Fornari E, Scattolo N, et al. Fluid intake and hydration status in obese vs normal weight children. *Eur J Clin Nutr*. 2015 Oct 14. doi: 10.1038/ejcn.2015.170.