

## ÁCIDO FÓLICO COMBATE LA DEPRESIÓN

Las vitaminas son útiles en el combate contra la depresión. Varios estudios clínicos han validado que la ingesta de ácido fólico (B9), complejo B y omega 3 mejoran el estado anímico.



Sin embargo, una investigación en población japonesa halló que el ácido fólico disminuyó la depresión en 50% únicamente en los varones, no así en las mujeres. Tampoco se encontró utilidad en las vitaminas rivotflabina (B2), piridoxina (B6), cobalamina (B12), ni en el ácido graso omega 3.

**Conclusión:** El ácido fólico es una vitamina -probablemente universal- contra la depresión de los varones.

### Referencia bibliográfica:

Murakami, K. et al. Dietary intake of folato, other B vitamins, and omega 3 polyunsaturated fatty acids in relation to depressive symptoms in Japanese adults. Copyright 2003. <http://linkinghub.elsevier.com/retrieve/pii/S089990070700319X>