Gac Sanit. 2025;39(S2):506

Gaceta Sanitaria

https://www.gacetasanitaria.org

108 - HÁBITOS DE VIDA Y SALUD MENTAL: EL PAPEL DE LA ALIMENTACIÓN Y LA ACTIVIDAD FÍSICA EN LA JUVENTUD CATALANA

L. Serra, G. Renart-Vicens, L. Vall-Llosera Casanovas

Grup de Recerca en Estadística, Economia Aplicada i Salut (GRECS), Universitat de Girona.

Resumen

Antecedentes/Objetivos: La salud mental de los jóvenes está influenciada por múltiples factores, incluyendo la dieta y la actividad física. Estudios previos han evidenciado que el ejercicio regular contribuye al bienestar psicológico (Martínez et al., 2019; Biddle & Asare, 2011) y a la reducción del estrés. Además, una alimentación equilibrada protege contra trastornos mentales (Puig et al. 2020; O'Neil et al. 2014). En Catalunya, investigaciones recientes resaltan que un estilo de vida saludable ayuda a prevenir problemas emocionales en adolescentes. Este estudio analiza la relación entre la alimentación, la actividad física y la salud mental en jóvenes catalanes.

Métodos: El estudio utiliza datos de la encuesta de salud de Catalunya (ESCA) de 2022 y 2023, centrándose en jóvenes de entre 15 y 25 años (n = 855). Se realiza análisis descriptivos sobre la relación entre la actividad física, los hábitos alimentarios y la salud mental diagnosticada. Además, se aplica un análisis logístico para evaluar el impacto de la actividad física y el consumo de determinados alimentos en la salud mental, incluyendo variables socioeconómicas y demográficas.

Resultados: El 21,6% de los jóvenes de entre 15 y 25 años reporta malestar emocional, el 14,3% ansiedad y el 6,8% depresión, con mayor prevalencia en los de mayor edad dentro del rango analizado. El análisis de regresión logística confirma que el soporte social fuerte es el principal factor protector (OR = 0,304). Otros factores protectores incluyen no consumir carne roja y embutidos (OR = 0,58), limitar el consumo de mantequilla y nata (OR = 0,68) y realizar actividad física intensa con frecuencia (OR = 0,87). Por otro lado, la falta de autonomía representa el mayor factor de riesgo para la salud mental (OR = 12,18). Ser mujer (OR = 2,3) y tener más edad (OR = 1,11) también aumentan el riego.

Conclusiones/Recomendaciones: Los resultados subrayan el impacto de la dieta y la actividad física en la salud mental de los jóvenes, especialmente en mujeres. Además, promover la autonomía y un soporte social fuerte es crucial para garantizar el bienestar mental. Se recomienda fomentar hábitos saludables desde la adolescencia para fortalecer la salud mental en esta etapa crucial del desarrollo.

0213-9111 © 2025 SESPAS. Publicado por Elsevier España, S.L.U. Todos los derechos reservados