



Ijzertekort mogelijk oorzaak depressie bij tienermeisjes

Na de puberteit komt depressie bijna twee keer vaker voor bij meisjes dan jongens. Arli Zarate Ortiz verdiepte zich in het verband tussen voeding en symptomen van depressie bij tienermeisjes in Mexico. 'Pubers zijn een onderbelichte groep in gezondheidsstudies.'

Met de aanvang van puberteit krijgen twee keer zoveel meisjes als jongens last van depressie. De aanvang van menstruatie (menarche) valt samen met het begin van depressieklachten, stelt Arli Zarate Ortiz, onderzoeker bij Humane Voeding en Gezondheid. Naast biologische en sociale factoren, kan

'Zelfmoord is de tweede doodsoorzaak onder pubers in Mexico'

voeding een belangrijke rol spelen. Slechte voeding kan leiden tot overgewicht en obesitas, maar ook tot een tekort aan ijzer. Uit vragenlijsten van Zarate Ortiz onder ruim vierhonderd Mexicaanse tienermeisjes bleek dat ruim de helft als (zeer) waarschijnlijk depressief scoorde. Bloedanalyse bij deze groep wees uit dat meisjes met ijzertekort meer kans op depressie hadden. Ze ontdekte ook dat meer Mexicaanse meisjes (13 procent) dan jongens (7 procent) kampen met bloedarmoede. Bloedverlies tijdens de menstru-

atie is een mogelijke verklaring. Daarnaast hebben meisjes met vroege menarche een grotere kans op obesitas. De ontstekingen die obesitas veroorzaakt, kunnen ook leiden tot ijzertekort.

Westers eetpatroon

Obesitas gaat gewoonlijk gepaard met een milde ontstekingen die de absorptie van ijzer beïnvloeden. 'In landen als Mexico kan de inname van ijzer voldoende zijn, maar de absorptie is het probleem.' Zarate Ortiz analyseerde de dieetpatronen van 7380 Mexicaanse tieners. Pubers met een westers eetpatroon hadden vaker overgewicht of obesitas en bloedarmoede. Ook een plantaardig dieet vergrootte de kans op overgewicht bij hen. Ze hoopt dat haar proefschrift de gezondheid van tieners (ook de mentale en seksuele) een onderwerp van gesprek maakt. 'Ik zou willen dat er geen taboe meer op rust. Zelfmoord is de tweede doodsoorzaak onder pubers in Mexico, maar niemand die er iets aan doet.' ss