iStock.com/Richvintage

Los buenos alimentos llevan al buen humor

Cómo comer para mejorar su felicidad.

- Jorg Mardian
- 14/1/2019

¿Puede su comida mejorar su estado de ánimo? Muchos expertos dicen que sí. Por supuesto que la felicidad depende más de su actitud y sus decisiones, pero la dieta sí afecta su cerebro, el cual influye en su mente.

Su cerebro requiere un suministro constante de combustible provisto por los alimentos. Lo que hay en ese combustible afecta directamente la estructura y función de su cerebro. En lugar de estar llenos de nutrientes, minerales y grasas saludables, muchos alimentos cotidianos están llenos de azúcar y grasas peligrosas. Investigaciones han vinculado estos ingredientes a la impaciencia e incluso a la agresión. Pero una dieta saludable mejorará su estado de ánimo e incluso evitará sentimientos sombríos.

Por ejemplo, trastornos mentales, particularmente la depresión, se está extendiendo e incrementando. El Instituto Nacional de Salud Mental afirma que los desórdenes de ansiedad ahora afectan a unos 40 millones de adultos, o el 18% de la población estadounidense.

A la par con este problema se ha incrementado el consumo de alimentos altamente procesados. Si bien muchos entienden cómo la mala elección de los alimentos conduce a la debilidad física y la enfermedad, pocos son conscientes de la relación entre la nutrición y el estado de ánimo.

Cada vez más investigaciones muestran cómo los alimentos cambian la estructura, la química y la fisiología del cerebro. Por ejemplo, un estudio de 2012 en *Public Health Nutrition* (Nutrición de la Salud Pública) reveló que quienes comen comida chatarra tienen un 51% más de probabilidades de mostrar signos de depresión. Y entre más comida chatarra, más probable es que la función cerebral se vea afectada.

Conexión intestino-cerebro

¿Ha sentido “mariposas” en su estómago? Entonces sabe que el intestino y el cerebro están conectados. Pero hasta hace poco, los científicos no se habían dado cuenta de que los miles de billones de bacterias en nuestro tracto digestivo están realmente impulsando la relación.

“La mayoría de los investigadores están de acuerdo en que los microbios probablemente influyen en el cerebro a través de múltiples mecanismos”, escribió David Kohn. “[L]as bacterias intestinales producen neurotransmisores como la serotonina, la dopamina y el gaba [ácido gamma-aminobutírico], los cuales desempeñan un papel clave en el estado de ánimo... También generan otros químicos neuroactivos, incluido uno llamado butirato, que ha sido relacionado con la reducción de la ansiedad y la depresión. Algunos microbios pueden activar el nervio vago, la principal línea de comunicación entre el intestino y el cerebro. Además, el microbioma está entrelazado con el sistema inmunológico, que a su vez influye en el humor y el comportamiento” (*Atlantic*, 24 de junio de 2015).

Los alimentos altamente procesados pueden aumentar la ansiedad porque suprimen las bacterias buenas e influyen en las infecciones intestinales patógenas, como la candidiasis.

Incluso algunos alimentos que generalmente se consideran saludables pueden no serlo. Los expertos en nutrición ahora

están cuestionando los productos de trigo integral, por ejemplo. Las regulaciones sobre el etiquetado de granos integrales son extremadamente laxas. La ley de EE UU sólo exige el 51% del grano original en los productos alimenticios etiquetados como “granos integrales”. En Canadá, las regulaciones alimentarias permiten que hasta el 5% del grano de trigo y el 70% del germen de trigo rico en nutrientes sea removido de la harina etiquetada “integral”.

Es importante considerar esto en la regulación del estado de ánimo, ya que la harina de trigo integral y la harina blanca reaccionan de manera similar en el cuerpo. Los productos de “trigo integral” se procesan lo suficiente como para provocar subidas de azúcar en la sangre, distorsionar los niveles de humor y aumentar el riesgo de enfermedades.

También deben considerarse los líquidos. La cafeína es un estimulante que aumenta el estado de alerta, la vigilancia y los reflejos, pero también puede aumentar la ansiedad o la depresión en individuos susceptibles. Incluso el consumo insuficiente de agua diaria puede disminuir la concentración o el pensar con claridad, o puede provocar dolor de cabeza, confusión y cansancio.

El culpable más grande podrían ser las bebidas azucaradas. El Centro de Defensa de la Salud Pública de California informa que el estadounidense promedio toma 700 sodas cada año, lo que equivale a 17 kilos de azúcar. Eso causa cambios de humor significativos.

Otros ingredientes que influyen negativamente en el estado de ánimo son los organismos modificados genéticamente, los productos químicos, los aditivos y los antibióticos que interrumpen las vías de señalización complejas al atacar la microbiota saludable. Por el contrario, entre más bacterias buenas usted tenga, más difícil será para las bacterias malas colonizar y alterar su humor.

Buen humor, buenos chicos

Los estudios muestran que las dietas tradicionales que incluyen más verduras, frutas, granos sin procesar, carnes y pescado, con una buena cantidad de alimentos fermentados (que contienen bacterias buenas), corresponden a un riesgo de depresión de 25 a 35% menor que una dieta de alimentos procesados y refinados. *Investigación en Psiquiatría* también sugiere un vínculo entre la menor ansiedad social y los alimentos probióticos, como los pickles (encurtidos), chucrut y kéfir.

Los granos integrales saludables incluyen quínoa de grano entero, mijo, cebada, amaranto, avena mondada o avena cortada al acero y trigo sarraceno. Estos granos aún incluyen la mayoría de los nutrientes, salvado y altas cantidades de fibra y antioxidantes naturales. Los granos enteros fermentados o germinados son aún más beneficiosos. Éstos se metabolizan lentamente, lo que garantiza que se libere la cantidad correcta de glucosa en el torrente sanguíneo, aumentando el poder y la concentración del cerebro creando una sensación de calma.

La evidencia apunta cada vez más a que la salud física y mental son dos caras de la misma moneda: la misma actividad dietética y física que previene enfermedades comunes también inhibe los trastornos mentales. Esta es la razón por la que los investigadores ahora ven la depresión no sólo como un trastorno cerebral sino como un trastorno de todo el cuerpo.

Los alimentos tienen un impacto inmenso tanto en el cuerpo como en el cerebro. Nuevamente, éste no es el único factor (gran parte de nuestra disposición mental proviene de factores espirituales), pero no debe pasarse por alto. Ya sea que usted necesite un estimulante rápido o que haya luchado contra el mal carácter, revise su despensa o refrigerador para ver qué alimentos mejorar. ▪