

## **ALIMENTACIÓN Y SALUD MENTAL**

La alimentación saludable trae beneficios, no solo para la salud física, sino también para la salud mental. Se ha observado que la forma de alimentarse puede ser un factor que contribuye a la morbilidad psiquiátrica, y que la prevención o el tratamiento de los trastornos psiquiátricos podrían abordarse también a través de la alimentación.

Existen determinados factores que relacionan a la nutrición con los procesos cerebrales, ellos son:

- La importancia de los nutrientes en la formación y la función cerebral.
- El elevado gasto energético que requiere la actividad cerebral.
- El eje intestino-cerebro.
- La capacidad antiinflamatoria y proinflamatoria de algunos nutrientes, y la consecuencia de la neuroinflamación en la pérdida de salud mental.

El cerebro humano demanda una gran proporción de la energía del organismo y es muy sensible a carencias nutricionales, afectando su desarrollo y funciones de forma significativa, y en consecuencia la cognición y la salud mental de las personas.

Un estudio de la Fundación para la Investigación Nutricional, relacionó la nutrición y los procesos cognitivos, así como la interacción entre las emociones y los hábitos alimentarios. Se observó que los niños de 4 años que presentaban dificultades en su alimentación, tanto por déficit como por exceso, rendían peor en las escalas lingüísticas, motora, afectivo-social y en la puntuación total del test psicológico (Rodríguez et. Al, 2008). Los resultados del estudio KrecePlus (Serra Majem, Rodríguez Santos, et. Al, 2003) mostraron una relación significativa entre sobrepeso y las dificultades en el desarrollo psicológico, así como una correlación con la ansiedad y la depresión.

Asimismo, existe una estrecha relación entre el cerebro y el tubo digestivo, concretamente con la microbiota intestinal, que son los microorganismos que habitan el intestino, esta conexión bidireccional es llamada “eje intestino-cerebro”. La perturbación de la estructura normal de la microbiota (disbiosis) se ha asociado a trastornos de depresión, ansiedad, esquizofrenia, autismo, entre otros. Por lo que una alimentación saludable, que incluya probióticos y prebióticos, es fundamental para mantener la relación entre la integridad de la microbiota y la salud mental.

### **Nutrientes que favorecen la salud mental:**

Para la formación y funcionamiento cerebral, es necesario consumir alimentos que aporten los siguientes nutrientes:

#### **Carbohidratos de absorción lenta:**

El cerebro utiliza glucosa como su principal combustible. Si hay un desequilibrio en su aporte, puede provocar cansancio, irritabilidad, insomnio, falta de memoria, falta de concentración y síntomas depresivos. Pero cabe aclarar, que no es necesario el consumo excesivo de hidratos de carbono y que algunos carbohidratos son mejores que otros como fuente de energía.

Los hidratos de carbono adecuados para favorecer el funcionamiento cerebral son aquellos de liberación lenta, como los carbohidratos complejos presentes en cereales integrales (arroz integral, fideos integrales, harinas integrales y sus derivados, avena), pseudocereales (quínoa, amaranto), legumbres (porotos, garbanzos, lentejas, habas, soja, arvejas), frutos secos (nueces, almendras, pistachos, castañas) y vegetales, o los carbohidratos simples como los de la fruta.

Todos ellos tardan más en digerirse que los carbohidratos refinados presentes en azúcar, arroz blanco, harinas refinadas y todos los alimentos que los contienen, los cuales potencian la inflamación crónica.

### **Ácidos grasos Omega 3:**

El omega 3 es un ácido graso esencial, significa que el organismo no lo puede sintetizar, por lo que debe ser ingerido a través de la alimentación.

Es fundamental para el desarrollo, estructura y mantenimiento del sistema nervioso central, además por su función antiinflamatoria, tienen un importante rol en los procesos de neuroinflamación.

Asimismo, se ha demostrado que existe depresión en el embarazo y postparto asociada a la disminución de ácidos grasos omega 3 y que la inclusión de alimentos ricos en este ácido graso y la suplementación, es eficaz como prevención y tratamiento de la depresión materna, además de ser beneficiosa para el desarrollo cerebral del bebé.

La alimentación occidental es deficiente en grasas omega 3, por lo que se recomienda aumentar el consumo de pescados grasos (salmón, atún, sardina, arenque, caballa), nueces, semillas de lino y chía molidas en el momento, aceite de lino, aceite de chía y aceite de canola.

### **Aminoácidos:**

Son las unidades básicas que forman las proteínas y en lo que refiere a la salud mental tienen un importante rol en la síntesis de neurotransmisores, cuya función es transportar información desde una neurona a otra.

Aminoácidos como el triptófano y la tirosina actúan como precursores de algunos de los neurotransmisores más importantes.

El triptófano es precursor del neurotransmisor serotonina, cuya función es regular el balance emocional, sociabilidad, libido y sueño. Su déficit se asocia a mayor probabilidad de depresión, ansiedad, impulsividad, falta de deseo sexual, insomnio y trastornos alimentarios. Este aminoácido se encuentra en alimentos de origen animal y vegetal (soja, quínoa, amaranto, cereales integrales, banana, palta, nueces, semillas, entre otros).

La tirosina es precursor de los neurotransmisores dopamina, adrenalina y noradrenalina. El primero interviene en el control de impulsos, placer,

motivación, determinación e instinto y su déficit podría asociarse al consumo problemático de sustancias, decaimiento y apatía.

Los neurotransmisores adrenalina y noradrenalina intervienen en la memoria, la velocidad de pensamiento, el estado de ánimo y la alerta, mientras que su déficit podría asociarse a la depresión, apatía, inactividad, bajo rendimiento y Alzheimer.

La principal fuente alimentaria de la tirosina son los alimentos de origen animal, cereales integrales, pseudocereales, legumbres, entre otros.

### **Vitaminas y minerales:**

#### **Vitaminas del complejo B:**

Todas las vitaminas de este grupo tienen un papel fundamental en la salud mental. A destacar, la deficiencia de vitamina B6 y B12 causa pérdida de memoria y depresión, así mismo, la deficiencia de ácido fólico se asocia con malformaciones de tubo neural, trastornos depresivos, confusión, demencia e irritabilidad.

La B6 se encuentra en los garbanzos, pistachos, banana, papa y cereales fortificados.

La B12 está presente en los alimentos de origen animal y alimentos fortificados.

El ácido fólico se encuentra en vegetales de color verde oscuro, legumbres y alimentos fortificados.

#### **Vitamina C:**

Ayuda a mantener el equilibrio de los neurotransmisores y su déficit se asocia a depresión y psicosis.

Se encuentra en limones, naranjas, mandarinas, frutillas, pomelo, kiwi, tomate, morrones, apio, entre otros.

Calcio:

Su carencia puede provocar síntomas de ansiedad, irritabilidad y agresividad. Está presente en los vegetales de hoja verde oscuro bajos en oxalatos como el brócoli, kale, col china, rúcula, en lácteos, legumbres, frutos secos, semillas, alimentos fortificados, entre otros.

Magnesio:

Su déficit presenta síntomas similares al déficit de calcio. Se encuentra en frutos secos, cereales integrales, pseudocereales, semillas, legumbres, frutas, verduras, cacao, entre otros.

Hierro:

La disminución en la biodisponibilidad de hierro en el cerebro afecta la producción de neurotransmisores, así como las funciones cognitivas de memoria y aprendizaje.

Está presente en carnes, huevo, legumbres, vegetales de hoja verde oscura, alimentos fortificados, entre otros.

Zinc:

Su carencia se ha asociado con la depresión, confusión, falta de motivación y de concentración.

Son alimentos fuente de zinc los quesos, carnes, legumbres, germen y salvado de trigo, arroz integral, avena, semillas de calabaza, entre otros.

**Antioxidantes:**

Alimentos ricos en flavonoides, específicamente flavonas y antocianinas, presentes en las frutillas, arándanos, naranjas, manzanas, apio y morones, muestran un efecto protector ante el deterioro cognitivo.

## **Alimentos y sustancias que perjudican la salud mental:**

### **Carbohidratos de absorción rápida:**

A mayor ingesta de carbohidratos refinados, se presenta mayor dificultad para mantener niveles sanguíneos de glucosa sostenidos, provocando un menor cociente de inteligencia, agresividad, ansiedad, hiperactividad, déficit de atención, depresión, trastornos de la alimentación y cansancio.

Asimismo, niveles de glucosa por encima del umbral máximo se asocia a la neuroinflamación.

Los carbohidratos refinados se encuentran en el azúcar, harinas refinadas y sus derivados, productos ultraprocesados (gaseosas, jugos de caja, golosinas, galletitas, alfajores, etc.), entre otros.

### **Alcohol:**

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), existe una relación causal entre el consumo nocivo de alcohol y una serie de trastornos mentales y comportamentales.

### **Estimulantes:**

Existe una asociación entre el consumo elevado de café y la presencia de ansiedad, estrés y depresión. El café, además de cafeína contiene otros estimulantes como la teofilina y la teobromina que pueden alterar los patrones de sueño.

El té negro contiene aproximadamente la misma cantidad de cafeína que el café, por lo que resulta igualmente estimulante.

Las bebidas sabor cola y energéticas contienen altas concentraciones de cafeína y generalmente exceso de azúcar por lo que su efecto estimulante también es importante.

El mate, también es considerado una bebida estimulante por su concentración de cafeína.

El chocolate contiene teobromina y cafeína, además, muchos contienen exceso de azúcar, lo que lo hace aún más estimulante y dañino. Sin embargo, a

diferencia de los chocolates con baja concentración de cacao, se ha relacionado el consumo de chocolate negro con 70% o más de cacao, con la mejora de la función cognitiva.

Por lo tanto, se recomienda aumentar la ingesta de los alimentos que favorecen la salud mental y evitar o moderar el consumo de aquellos que la perjudican. Además de considerar la calidad nutricional de los alimentos, también es importante ordenar los horarios de las comidas, realizar actividad física y descansar lo suficiente para el cuidado de la salud mental.

	9.3943.2057	
	info@novasaludsa.cl	
	Novasaludcentrointegral	
	Novasalud Centro Integral	
	Novasaludcentrointegral	
	Novasalud Centro Integral	
	www.novasaludsa.cl	