

CIENCIA ABIERTA



DEPARTAMENTO DE
Didáctica de las
Ciencias
Experimentales



LAURA CAMPOS RODRÍGUEZ

● Recordemos que somos lo que comemos,
hay que cuidarse de excesos en todo momento

Navidad, época para celebrar cuidando cuerpo y mente

MANTENER un estilo de vida saludable en esta época navideña resulta un reto casi imposible para muchos. Estas fechas se caracterizan por los reencuentros con familiares, amigos, villancicos y comida en exceso. Podríamos decir que una vez al año no hace daño, pero la realidad es que no siempre es así. Para la mayoría, estas fechas son para disfrutar y no preocuparse de la alimentación, sin embargo, todos estos excesos tan difíciles de controlar terminan pasando factura a nuestro organismo, y como bien dijo Ludwig Feuerbach, somos lo que comemos.

Llevar una alimentación equilibrada, sustentada en alimentos que carecen de aporte nutricional, como azúcares refinados, alcohol y el exceso de alimentos ultraprocesados, afecta a tu sistema digestivo, a la salud de tu piel y principalmente a tu sistema nervioso. Cuando mencionamos la relación de los alimentos con el sistema nervioso nos podemos quedar boquiabiertos. Solemos dar por hecho la influencia de la alimentación sobre nuestro cuerpo pero no somos conscientes que

Tanto la deficiencia como el exceso de nutrientes pueden afectar a la salud

también influyen directamente sobre la salud mental de cada uno de nosotros. Diversas investigaciones han podido demostrar que el consumo de alimentos ultraprocesados está directamente relacionado con mayores tasas de ansiedad y un mayor desajuste psicológico. Por ello es fundamental que seamos conscientes de la importancia que tiene una dieta equilibrada y como la deficiencia o el exceso de ciertos nutrientes pueden afectar a nuestra salud y bienestar.

Por ejemplo, un desequilibrio en la ratio omega 6-omega 3 está relacionado con el estado de ánimo. Esto se debe a que el cerebro humano se compone en un 60% de grasas, y dentro de estas grasas encontramos el omega 3, un componente esencial de las neuronas que contribuye al funcionamiento del sistema nervioso central. Los estudios llevados a cabo reflejan la relación entre los desequili-



brios de omega 3 y el deterioro del rendimiento neuronal. Además, estos ácidos grasos son inhibidores de las citocinas (grupo de proteínas que actúan como reguladores de las respuestas inmunitaria e inflamatoria). Estas sustancias, influyen en la comunicación de las neuronas disminuyendo los neurotransmisores disponibles y por tanto, contribuyendo a la depresión. El omega 3 se encuentra en alimentos saludables, a veces denominados como super alimentos, como el salmón, los frutos secos, las verduras de hoja verde, entre otros.

Es importante destacar también que altos niveles de ácidos grasos se relacionan con altos niveles de serotonina, hormona que produce nuestro cuerpo y que comúnmente se le llama hormona de la felicidad. Algunas de las funciones de la serotonina son modular la conducta, estabilizar las emociones,

regular el ritmo cardíaco, el apetito, el sueño y facilitar la relajación y el bienestar. Esta se sintetiza a través del triptófano, es decir, sin este aminoácido no hay producción de serotonina. El triptófano es un aminoácido esencial que se obtiene a través de alimentos como el plátano, la carne, pescados azules y lácteos entre otros.

Otro de los nutrientes más importantes que no puede faltar en nuestra dieta es la vitamina B12 o cianocobalamina. Es importante destacar su importancia para la salud general así como para la mental, ya que interviene de manera decisiva en la formación de los glóbulos rojos y en el mantenimiento del sistema nervioso. El déficit de esta vitamina puede causar cansancio, debilidad física y mental, anemia, falta de apetito e incluso problemas neurológicos. Diversos estudios afirman que el déficit de esta vitamina

puede ser uno de los desencadenantes del desarrollo de la depresión. Además, esta vitamina ayuda a mantener más bajos los niveles de homocisteína, un aminoácido que en gran cantidad puede aumentar el riesgo de depresión. Se ha demostrado que el uso de vitamina B12 en el tratamiento del trastorno depresivo mejora significativamente los síntomas. El organismo no es capaz de sintetizarla y debe de obtenerla de la dieta, principalmente de alimentos de origen animal.

Cuando hacemos referencia a los ácidos grasos omega 3, a la vitamina B12 o al triptófano, nos estamos aproximando a aquellos elementos que deben ser una constante en una dieta equilibrada que nos ayude a favorecer nuestra salud mental; pero por ello, no debemos olvidarnos que los vinos, las cervezas y las copas de más que bebemos en nuestras reuniones

navideñas pueden afectar negativamente a nuestro organismo.

Cuando hablamos de alcohol, nos referimos a una sustancia que implica reunión y socialización, y que aun estando bien vista en la sociedad es una droga nociva para nuestra salud. Se suele decir a menudo que el alcohol mata neuronas, pero no es exactamente así. Esta sustancia daña todos los órganos vitales de nuestro cuerpo, pero su silenciosa labor es dificultar las conexiones neuronales del cerebro, de las que dependen el aprendizaje y la coordinación motora. El alcohol se asocia con la ansiedad, el estrés y la depresión, y en muchas ocasiones un estado de ánimo alicaído puede llevar a su consumo y viceversa, por lo que la relación parece ser bidireccional. Una cerveza o una copa de vino ocasionalmente no nos van a hacer daño pero beber en exceso y abusar de bebidas destiladas sí puede ocasionar un daño irreparable.

Por lo que teniendo en cuenta la cantidad de reuniones familiares y de amigos a las que acudimos durante estas fechas y los consecuentes excesos a los que sometemos a nuestro cuerpo, no es de extrañar que durante y después de las comidas notemos cómo nuestro cuerpo se comunica con nosotros pidiéndonos una tregua. ¿Qué podemos hacer? Entendemos que durante las comidas no podemos o no queremos, como es normal, privarnos de ciertos alimentos, nos centramos en

disfrutar del momento, sin embargo, podemos compensar los excesos de estos días preparando un menú equilibrado. Es importante que escuchemos a nuestro organismo, quizás nos pida no comer o no beber más, hagámosle caso, si se está comunicando con nosotros es que tiene algo importante que decirnos. También es una gran opción además de la dieta equilibrada y con un aporte energético adecuado, hacer deporte con regularidad, de esta manera nuestro organismo se equilibra y mejoramos la eficiencia metabólica ya que favorecemos la distribución de los nutrientes.

Una alimentación equilibrada y una actividad física moderada nos ayudará a tener una mejor salud mental y a sentirnos mejor con nosotros mismos tras estas fechas.

Laura Campos Rodríguez.
Psicóloga. @menteymantel

