



Alimentos que mejoran tu estado de ánimo

LA DIETA DE LA FELICIDAD

El chocolate levanta el ánimo, ¿sabías que el pavo y el plátano también? ¿Y que el salmón reduce la ansiedad? ¿Y que la carne roja provoca irritabilidad? Descubre la “mood food” y alíate con esta nueva tendencia gastronómica.

Hay alimentos que contribuyen a un mayor bienestar general y levantan el ánimo. Esto es lo que defiende la *Mood Food*, una tendencia gastronómica que cada día gana seguidores y que se basa en el consumo de determinados productos que activan los neurotransmisores cerebrales relacionados con el placer y el buen humor.

Basta preguntarse, ¿se puede conseguir la felicidad comiendo? Miguel Ángel Almodóvar, divulgador especializado en nutrición y gastronomía y autor junto con varios grandes chefs, del libro “Mood Food: la cocina de la felicidad” (Editorial Oberón) afirma: “por supuesto, sin ninguna duda. No solamente la felicidad o el placer, sino que a través de la alimentación también se pueden evitar los estados depresivos, de angustia, irritabilidad o de ansiedad que han crecido extraordinariamente estos años como consecuencia de la crisis que estamos viviendo”.

ALIMENTA TU CEREBRO

Lo cierto es que, hoy en día, el número de personas con alteraciones del estado de ánimo está creciendo a un ritmo alarmante, siendo uno de los trastornos mentales más comunes en los países occidentales. La Organización Mundial de la Salud (OMS) prevé que hacia el año 2020 se alcance el nivel de epidemia. Pero hay más.

Estudios científicos han revelado que el aumento de los trastornos mentales en la población está relacionado con el deterioro

de la dieta occidental y con determinadas deficiencias nutricionales. La llamada dieta del siglo XXI es deficiente en ácidos grasos omega 3, en vitaminas del grupo B, en minerales (como el magnesio, el cinc, el selenio y el hierro) y en determinados aminoácidos (como el triptófano y la fenilalanina).

El cerebro representa sólo el dos por ciento de nuestra masa corporal pero consume el 25 por ciento del gasto energético diario, a través de los componentes de la dieta. Por consiguiente, la alimentación juega un importante papel en el mantenimiento de nuestras facultades mentales a lo largo de toda la vida. La Dra. Marta Carrera, Responsable de Medicina Preventiva Personalizada de LABCO España y experta en nutrición apunta que: “a través de la alimentación es posible favorecer un estado mental óptimo, mejorando la concentración, la regulación de las emociones, los patrones de sueño y una mayor prevalencia de emociones positivas. Así pues, trastornos del comportamiento, del humor, del carácter y cognitivos pueden ser en gran parte prevenidos con una alimentación adaptada y personalizada, tanto en niños y adolescentes, como en adultos y en personas mayores”.

ÁCIDOS GRASOS OMEGA 3 Y LEGUMBRES

La dieta occidental moderna está caracterizada por su alto contenido en alimentos procesados, azúcares y grasas saturadas y trans, pero también por



La teobromina es una sustancia que contiene el cacao que nos proporciona placer y bienestar. Procura elegirlo con un contenido en cacao mayor del 70 por ciento.

EN PORTADA



➔ su bajo contenido en hidratos de carbonos complejos, en fibra y en determinadas vitaminas y minerales.

¿Qué alimentos no deben faltar en nuestro menú para sentirnos más felices y contentos? La Dra. Marta Carrera lo detalla “los nutrientes que más influyen positivamente en nuestro estado de ánimo son los ácidos grasos omega 3 (presentes especialmente en el pescado azul, como el salmón, el atún o la caballa); las vitaminas B (especialmente la B9 y la B12, las cuales se encuentran en las verduras de hoja verde (espinacas, acelgas, berros) y las legumbres (garbanzos, legumbres, judías), pero también en la carne y el pescado, los huevos y los lácteos, entre

otros; la fenilalanina (presente en carnes, pescados, huevos, lácteos, cacahuets y garbanzos); la teobromina (presente en el cacao, por ejemplo); el magnesio (presente en la levadura de cerveza, los frutos secos, las legumbres, los cereales, las verduras, las frutas y las hortalizas); el cinc (presente en ostras, crustáceos, moluscos, carne roja y leguminosas) y el selenio (presente en la carne, el pescado y los cereales)”.

OTROS ALIADOS DE LA FELICIDAD

Miguel Ángel Almodóvar añade otros alimentos que ayudan a levantar el ánimo “deberíamos tomar un plátano todos los días, porque activa la serotonina, relacionada con el placer, el buen humor y el confort espiritual. Además, por su alto contenido en potasio, que equilibra el exceso de sodio que nos aportan productos manufacturados y enlatados que consumimos habitualmente. No hay que olvidar que tomar un plátano cada día es más eficaz contra la hipertensión que cualquier medicamento. Evidentemente, no es lo mismo tener una hipertensión disparada que tener un inicio. Pero es un alimento que nos procura salud física y también mental”.

En la dieta de la felicidad tampoco debe faltar la piña y se debería consumir casi cada día. Es un antiinflamatorio, lo cual tiene que ver con muchísimos procesos que producen mal humor e irritabilidad. Además, es la mejor forma de digerir las proteínas animales.

También los garbanzos son imprescindibles. Aportan fenilalanina, que reduce la velocidad de descomposición de las endorfinas, que ayudan a mitigar el dolor y a prolongar el buen humor. Tienen vitamina B1, que potencia ➔

¿QUÉ COMEMOS HOY?

Miguel Ángel Almodóvar, nos propone un menú diario para elevar nuestro estado de ánimo. Toma nota.

***Desayuno:** un plátano; una rebanada de pan integral frotado con ajo crudo y regado con aceite de oliva virgen; un zumo de pomelo rebajado con agua; y una taza de chocolate negro.

***Media mañana:** unas nueces o una manzana.

***Comida:** una ensalada de aguacate, berros y berberechos; pollo o pavo a la plancha con calabacín; y piña asada con crema de avellanas.

***Merienda:** chocolate negro a la taza.

***Cena:** pasta aderezada con aceite de oliva y finas hierbas, un filete de caballa a la plancha y un yogur griego desnatado con un puñado de cerezas.



LA OPINIÓN DEL EXPERTO



JOSÉ MIGUEL GAONA

Doctor en Psiquiatría y autor del libro "Endorfinas, las hormonas de la felicidad" (Esfera de los Libros).

"El triptófano es un buen antidepresivo natural"

Al triptófano se le conoce como el "aminoácido del buen humor" ¿De qué forma interviene en nuestro estado de ánimo?

Es un precursor de uno de los principales neurotransmisores que regulan nuestro estado de ánimo, la serotonina. Nuestro cerebro tiene que encontrarse con niveles generosos de triptófano en sangre para ser capaz de fabricar serotonina. A su vez, a partir de la serotonina se sintetiza la melatonina, que es otra hormona fundamental a la hora de controlar nuestros ritmos circadianos, particularmente en relación al sueño. Un buen nivel de triptófano nos hace sentir mejor y tener un sueño de más calidad. Tampoco podemos olvidar que unos correctos niveles de serotonina, gracias al triptófano, mitigan la ansiedad, particularmente el apetito por alimentos ricos en carbohidratos.

¿Puede considerarse al triptófano un buen antidepresivo natural?

Sin lugar a duda. El triptófano no es un medicamento, sino una sustancia totalmente natural carente de efectos secundarios. Tampoco produce adicción y puede ser combinada con la mayoría de los fármacos de uso común. Consulte siempre con su médico.

Si nos notamos un poco decaídos, ¿en qué cantidades y cómo debemos incorporarlo a la dieta?

De manera progresiva y observando cómo va reaccionando nuestro organismo a su ingesta. Inicialmente, se pueden tomar unos 600 miligramos al día, antes del desayuno. Entre diez y quince días después, podemos elevarlo a dos comprimidos al día, siendo el segundo una media hora antes del almuerzo.

¿Existen otros antidepresivos naturales?

Hay otros que actúan mediante mecanismos indirectos como la hierba de San Juan (Hipérico), Pasiflora o la misma Hierba Mate que inhibe a ciertas enzimas que destruyen neurotransmisores. Sin embargo, no existe función más limpia y eficaz que elevar justamente el triptófano, capaz de fabricar serotonina.

Si lleváramos una dieta variada y equilibrada, ¿sería necesario recurrir a estos suplementos alimenticios?

Debido a las dietas actuales, ricas en harinas y azúcares, se dificulta su absorción por lo que puede ser conveniente tomar un suplemento, a ser posible con añadidos de vitaminas del grupo B y hierro. Mi experiencia profesional es que al elevar el ejercicio físico se produce una sana elevación de endorfinas producto del ejercicio físico acompañada de una gran sensación de bienestar.

Elige alimentos ricos en vitaminas B9 y B12, que se encuentran en mayor medida en las verduras de hoja verde (espinacas, acelgas, berros) y en las legumbres (garbanzos, legumbres, judías).

LAS 12 CLAVES PARA SER FELIZ

El fin prioritario del ser humano es ser feliz. Un error muy extendido consiste en creer que la felicidad solo depende de circunstancias externas y ajenas al ser humano. Según reconocidos y prestigiosos investigadores de la Psicología y Neurociencia (Martin Seligman, Sonja Lyubomirsky o Ed Diener) la felicidad depende de tres factores: las actividades voluntarias (50%), la predisposición genética (40%) y las condiciones de vida (10%). Las actividades voluntarias serían las decisiones que tomamos en nuestra vida diaria y que dependen de nosotros mismos. No son sólo las elecciones que realizamos, sino también nuestras actitudes, comportamientos, reacciones, emociones... Y es que la felicidad depende en gran medida de nosotros mismos y, por ende, es posible entrenar esta habilidad y conseguir niveles de satisfacción más altos en nuestras vidas.

Las dos reconocidas "coaches" españolas, Montse Hidalgo e Isabel Sousa, nos dan las claves para ser felices:

- Elige una actitud positiva: la felicidad depende más de ti mismo que del exterior.
- Entrena tu mente y crea hábitos mentales adecuados: piensa que eres capaz de ser feliz, aprovecha lo bueno de otras personas, convéncete de que puedes enfrentarte a tus miedos y temores, vive el presente...
- Vive con agradecimiento: concéntrate en lo que tienes y no en lo que te hace falta.
- Sé feliz cada día: y no lo dejes para cuando pase algo especial o extraordinario en tu vida.
- Cuida tu cuerpo (alimentación, deporte, vida natural...) y aprende a escuchar sus mensajes.
- Define lo que quieres en tu vida: fíjate objetivos realistas y alcanzables.
- Conecta a diario con emociones positivas.
- Invierte en experiencias: no en cosas materiales.
- El secreto de la vida es dar: provoca más dicha que recibir.
- Dedica más tiempo a estar contigo mismo: la naturaleza, la meditación y el autoconocimiento son una buena terapia
- Ten hábitos de sueño saludables.
- Pasa más tiempo con tus seres queridos.



→ los efectos de la acetilcolina, que frena los estados de irritabilidad.

Y una guindilla en la comida viene estupendamente, porque los picantes tienen una sustancia que se llama capsaicina que es el componente fundamental de todos los linimentos. Produce una sensación de quemazón que el cerebro malinterpreta pensando que lo están agrediendo y lo que hace es producir una descarga de endorfinas que contrarrestan ese efecto. Así que tomar una guindilla con la comida nos va a producir un placer inmediato", aclara el experto.

SU FALTA O SU EXCESO PROVOCAN NERVIOSISMO E IRRITABILIDAD

Debemos conocer los alimentos que nos alteran y nos irritan para comerlos con menos frecuencia.

Para Aránzazu Aparicio, profesora del Departamento de Nutrición de la Facultad de Farmacia de la Universidad Complutense de Madrid "existen ciertas





Los nutrientes que más influyen positivamente en nuestro estado de ánimo son los ácidos grasos omega 3, presentes especialmente en el pescado azul, como el salmón, el atún o la caballa. Procura incluir este tipo de pescado unas dos o tres veces a la semana.

vitaminas cuya deficiencia se relaciona con la aparición de nerviosismo e irritabilidad como la tiamina o vitamina B1, la piridoxina o B6 y la cianocobalamina o B12, de ahí que un aporte deficiente de los alimentos ricos en estas vitaminas podría relacionarse con la aparición de irritabilidad. Por ello, no dejes que falten en tu dieta, los cereales (sobre todo los integrales), los frutos secos (pipas, nueces, almendras), los pescados y las carnes son fuente importante de tiamina.

Con respecto a la piridoxina, los alimentos ricos en esta vitamina son los cereales integrales, las legumbres, los frutos secos, el pescado azul o los quesos curados.

También la deficiencia de zinc podría estar relacionada con la aparición de estos trastornos, ya que este mineral

participa en la activación de la piridoxina”.

Muy tajante en este aspecto se muestra el experto en nutrición, Miguel Ángel Almodóvar. “Sin duda, el alimento que provoca más irritabilidad es la carne. Por ello, hay que evitar en la medida de lo posible su consumo. No hay que consumirlas más de dos o tres veces al mes, al igual que las pizzas, hamburguesas, productos precocinados y embutidos, pues son productos ricos

en grasas trans y entorpecen el funcionamiento hepático. Lo mismo ocurre con los azúcares refinados



propios de parte de la bollería industrial, que modifican el nivel de azúcares en sangre y desestabilizan, lo cuál genera mal humor”.

CUESTIÓN DE ACTITUD

Una vez que ya conocemos el poder que tienen sobre nuestro ánimo ciertos alimentos, ahora el cambio debemos hacerlo en nuestra conducta, porque la felicidad no solo la vamos a encontrar en el plato, sino en nuestra forma de afrontar el día a día.

Así, según la doctora Carmen García-Sánchez, neuropsicóloga del Hospital Universitari Quirón Dexeus, existen múltiples fórmulas para que nuestro cerebro genere sustancias satisfactorias como las endorfinas y nos sintamos felices:

- **Atención plena.** Aprender a observar y atender a los estímulos que nos rodean nos permitirá disfrutar de los olores, sonidos, sabores, colores... Estamos rodeados de estímulos que pueden deleitarnos. Una recomendación: ir a la playa o a la montaña y dejar fluir la mente y las sensaciones.

- **Ama y disfruta apasionadamente de todo lo que haces.** Es esencial buscar objetivos que den sentido a nuestra existencia.

- **Sé agradable.** Los actos de bondad aumentan los niveles de felicidad.

- **Reconoce la gratitud de otras personas.** Agradecer y reconocer los esfuerzos que otra persona ha hecho por nosotros.

- **Escribe un diario de acontecimientos y pensamientos positivos.** Anota cada día tres hechos buenos que te sucedieron, analízalos y valóralos.

- **Fomenta la risa.** Es una fuente rápida de obtener endorfinas.

- **Recuerda.** Los recuerdos felices tienen la misma capacidad de generar endorfinas que las situaciones reales.

- **Haz deporte.** Practicar ejercicio regularmente nos hace sentirnos mejor.

En definitiva, bien en la mesa, eligiendo los alimentos que nos hacen sentirnos más animados o entrenando nuestra actitud emocional, podemos mejorar nuestra salud física y mental.

¿A qué esperas para ser cada día un poco más feliz? ♦

Texto: Virginia Madrid