

## SALUD/ALIMENTACIÓN

RAQUEL BONILLA • MADRID

Después de cuatro semanas de confinamiento, sin apenas salir de casa, las fuerzas físicas y psicológicas comienzan a flaquear. Resulta inevitable que el cansancio, el estrés y las preocupaciones se agolpen en la cabeza, lo que eleva el riesgo de decaimiento emocional. Y eso se traduce, en muchos casos, en una cesta de la compra de peor calidad. De hecho, desde los primeros días de reclusión, los españoles han pasado de comprar productos esenciales como legumbres, pasta o arroz a decantarse ahora por el consumo de cervezas, snacks o chocolates. «Ahora estamos nerviosos, con ansiedad y eso son emociones negativas que se compensan con la ingesta de alimentos más calóricos, envasados y ultraprocesados, como galletas, refrescos, etc. Pero esta costumbre se convierte en un círculo vicioso que resulta peligroso para la

# Frutos rojos y pescado azul frente a la apatía emocional

Tomar alimentos ricos en triptófano aumenta el nivel de serotonina, lo que reduce el riesgo de ansiedad durante el confinamiento

salud, pues cuanto peor comemos, más riesgo de ansiedad tenemos», advierte María Achón y Tuñón, directora del Grado en Nutrición Humana y Dietética de la Universidad CEU San Pablo de Madrid.

La vinculación entre la alimentación y el estado de ánimo no es nueva. «No hay duda de que resulta muy importante seguir una dieta saludable para nuestra salud en general, pero lo que comemos también repercute directamente en nuestro estado de ánimo.

**Los alimentos ultraprocesados, ricos en sal, azúcar y grasas trans, se asocian a problemas de decaimiento emocional**

Podemos sentirnos más positivos para afrontar el día si en la dieta incluimos ciertos alimentos que suben los niveles de serotonina y endorfinas, conocidas como las hormonas de la felicidad», explica Ildefonso Muñoz, especialista en Psicología clínica del Hospital Quirón-salud Campo de Gibraltar, en el portal «Tu canal de salud», quien recuerda que «existen alimentos que son beneficiosos para la salud que, además, mejoran nuestra energía y nos hacen más



## EL RINCÓN DE MARTA ROBLES

David García Vilar Técnico superior en dietética de Real Fooding, creador de contenido en <https://foodbrander.com/>

## «La comida real reduce el riesgo de depresión»

**-¿Se puede combatir la depresión y la ansiedad a través de la dieta?**

-Es un contribuyente importante del estilo de vida que tenemos. De hecho, existe evidencia observacional de cómo las dietas ricas en ultraprocesados se asocian a un mayor riesgo de depresión y trastornos alimentarios, mientras que las de alta

calidad basada en comida real se asocian con un menor riesgo. Por otro lado, la obesidad también se relaciona bidireccionalmente con la depresión. Respecto al tratamiento, existe evidencia de que una intervención dietética puede mejorar los síntomas depresivos y la ansiedad.

**-¿Qué no debe faltar en el menú?**

-La alta ingesta de pescados azules (ricos en omega 3), frutas, verduras (ricas en fibra y compuestos bioactivos) y fuentes proteicas de calidad (proteínas, ácidos grasos y biocompuestos) no deberían faltar. Por supuesto, esto siempre acompañado de la terapia psicológica pertinente y de la mejora de otros hábitos.





fuertes y positivos psicológicamente». La explicación a este efecto es química, ya que, tal y como detalla Muñoz, «esto sucede debido a que el sistema nervioso utiliza, para comunicarse entre sí, unas sustancias químicas llamadas neurotransmisores, que se crean y sintetizan a través de lo que comemos. Entre estos neurotransmisores se encuentra la serotonina, que repercute de forma directa en el ánimo. Por eso, es importante elegir los alimentos correctamente».

Pero, ¿cuál es el menú que hay que poner en práctica si el ánimo flojea? La experta Achón lo tiene claro: «La dieta mediterránea es una excelente opción, porque incluye frutas, verduras y hortalizas a diario, así como cereales integrales y legumbres, que aportan mucha fibra y aumentan la sensación de saciedad». Y en esta misma línea se posiciona Ramón de Cangas, doctor en Biología Funcional y Molecular y miembro del Comité Asesor Científico del Consejo General de Colegios Oficiales de Dietis-

tas-Nutricionistas, quien confirma que «si seguimos una alimentación equilibrada y saludable garantizamos todos los nutrientes necesarios para nuestro organismo».

Pero para añadir una dosis extra de ánimo, de Cangas recomienda consumir «algunas infusiones o alimentos ricos en metilxantinas como el café, el té o el cacao, ya que pueden influir positivamente en nuestras sensaciones dándonos un plus de ánimo». Muñoz recomienda consumir «alimentos altos en triptófano, que es una sustancia que facilita el aumento de serotonina. Es el caso, por ejemplo, de los huevos, los lácteos, las semillas de girasol y el pescado azul, como el salmón o el bonito, así como el chocolate negro y frutas rojas como arándanos, moras y fresas».

Pero tan importante como saber qué hay que incluir en el menú de la felicidad, también resulta importante conocer lo que debemos evitar: «Los alimentos ultraprocesados cargados de azúcares libres y grasas transgénicas que pueden provocar posteriores hipoglucemias de rebote», detalla de Cangas, pues «su consumo se asocia a problemas de depresión en los que la hormona de la serotonina es insuficiente», asegura Muñoz.



#### ¿Cómo influye la serotonina en el estado de ánimo y en el apetito?

-Existen varios neurotransmisores involucrados en el comportamiento alimentario como son la propia serotonina y otros como la dopamina, opioides, GABA, etc. En particular, la serotonina tiene un efecto inhibitorio sobre el comportamiento alimentario. Se ha propuesto que la actividad serotoninérgica adecuada favorece la saciedad tras las comidas.

#### ¿Si notamos sensación de necesitar dulce al caer la tarde significa que estamos en niveles bajos de serotonina?

-Los «antojos» por lo dulce pueden ser debido a múltiples causas. El estrés pue-

de incrementar la ingesta calórica en un 35-70% a través de esos deseos que casi siempre se acaban traduciendo en una o varias ingestas a lo largo del día. La ganancia de peso y la obesidad posiblemente empeoren el problema.

-¿Además de la dieta ayuda esa respiración abdominal o diafragmática que favorece la secreción de hormonas como la serotonina y las endorfinas?

-Existen estudios en los que se observa que las prácticas de respiración ejercen efectos interesantes sobre el control emocional y del estrés a través de distintos mecanismos. Una «dosis» interesante podría estar en los 15 minutos diarios.

## Pautas de alimentación para el periodo de confinamiento

Una alimentación bien planificada puede ser una herramienta de gran ayuda en esta situación de pandemia mundial producida por la irrupción del coronavirus. Pero cuidado, también la situación de confinamiento y sus recursos compensatorios pueden favorecer el consumo de alimentos de poco interés nutricional y elevada carga energética, incluido el consumo elevado de bebidas alcohólicas y en otros casos o simultáneamente, bebidas con alto contenido en azúcar. Este panorama puede hacerse realidad en aquellas personas u hogares que no se planteen un paso adelante sobre las medidas individuales y familiares que se pueden consensuar para mantener de manera proactiva un perfil alimentario global adecuado y una agenda de actividades diarias que favorezcan el mantenimiento de un buen estado de salud físico y mental. Podemos desglosar las recomendaciones alimentarias y nutricionales en estos apartados:

1. Continuar planificando la compra en función del menú que pensemos organizar en los próximos días.
2. Podemos seguir adquiriendo los alimentos frescos en el mercado de proximidad, mejor llevando nosotros nuestra propia bolsa. En caso de necesidad, el sector ha puesto en marcha una programación de servicio a domicilio para personas mayores, personas que no puedan salir de su casa e incluso en el caso de que el cliente sea personal sanitario. También se han activado iniciativas de voluntariado y está operativa en muchos lugares la compra on-line con servicio a domicilio.
3. Estos días podemos aprovecharlos para elaborar platos saludables y apetitosos que requieran más tiempo de preparación. Tiempo creativo en la cocina con platos sabrosos y saludables que nos harán sentirnos bien y contribuir al bienestar de la familia o de nosotros mismos.
4. Uno de los puntos clave consiste en configurar menús con menos calorías de lo habitual y con gran poder de saciedad. Podemos realizar tres comidas principales en horarios regulares y tentempiés a base de fruta o yogur natural sin azúcar o bebidas sin calorías (infusiones, café, té, agua).
5. Incorporaremos platos con bajo contenido en grasa y técnicas culinarias con poco aceite y salsas: fórmulas al vapor, hervidos, guisados, horno, papillote. Añadir un poco de aceite de oliva virgen extra en crudo, en el plato.

6. Las carnes, básicamente las blancas: pollo, pavo, conejo. Limitar las carnes rojas y los embutidos de todo tipo.

También podemos utilizar las distintas variedades de hamburguesas vegetales, pescados de temporada y los huevos o tortillas de verdura.

7. Es el momento de los platos de verdura, las legumbres con verdura y las ensaladas con todo tipo de ingredientes. Aliñar con vinagre de manzana, aceite de oliva virgen, limón, hierbas aromáticas y sal muy limitada. En algunos casos nos pueden interesar los licuados de verduras o los triturados de verduras y hortalizas frescas.

8. La fruta es un punto clave a diario. Preparar un plato de fruta variada para desayunar, consumir una pieza como tentempié a media mañana, a media tarde y siempre que tengamos sensación de hambre fuera de las comidas.

9. Incorporar todos los días una ración de frutos rojos (arándanos, frambuesas, moras, grosellas). Nos puede cuadrar en las ensaladas o en las raciones extra.

10. Consumir cereales integrales, incluido el pan integral de masa madre en sus distintas variedades.

Ahora más que nunca la fibra es un elemento muy importante para evitar el estreñimiento y potenciar la salud de nuestra microbiota.

11. Añadir en algún momento del día productos fermentados: yogur natural, kéfir, chucrut, miso y priorizar la compra de leche u otros productos enriquecidos con vitamina D para asegurar su cobertura mientras dure esta situación (consultar en caso de embarazo).

12. Este esquema alimentario debería complementarse con 2-3 sesiones cortas de actividad física casera (15 minutos): pasear por el pasillo o terraza, no utilizar el ascensor durante estos días, estiramientos, bicicleta estática, ejercicios de Pilates, yoga e higiene del sueño. Si al final del día nos hemos esforzado en cuidar la alimentación, de los demás, hacer teletrabajo, leer o estudiar un rato, hacer tareas domésticas, artísticas o creativas y en especial los periodos de actividad física recomendados, nos podemos dar un (uno) pequeño capricho como premio o estímulo por la disciplina demostrada (un poco de chocolate negro, un zumo de naranja, un puñado de frutos secos, quizá un trozo de bizcocho preparado en casa o una gran manzana... Poco a poco, día a día con un esquema personal y familiar bien trabajado, las posibilidades de superar esta situación crítica con buen estado de salud serán mucho más favorables.

#### JAVIER ARANCETA

Doctor en Medicina y Nutrición. Presidente del Comité Científico de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria, SENC

