



Mi Universidad

INVESTIGACIÓN

Derlin Guadalupe Castillo Gonzalez

“Cómo influye la alimentación en el estado de ánimo”

4to parcial

Neurología

Dr. Alexandro Alberto Torres Guillen

Licenciatura en medicina humana

6to semestre

Grupo “C”

COMO INFLUYE LA ALIMENTACIÓN EN EL ESTADO DE ÁNIMO

La alimentación emocional se refiere a la tendencia de utilizar la comida como respuesta a las emociones en lugar de satisfacer la verdadera necesidad física de alimento.

La comida y el estado de ánimo están relacionados. Comprenda cómo interactúan para poder tomar buenas decisiones alimentarias y no comer de forma impulsiva o como escape emocional.

Quienes dicen que la comida nutre no solo el cuerpo, sino también el espíritu, no se equivocan. Piénselo: en días en los que todo parece salir a la perfección, es más probable queelijamos cenar una gran ensalada, pero si tenemos un día lleno de frustraciones en el trabajo, somos más propensos terminar comiendo un enorme tazón de helado.

Se trata de una relación delicada y puede descontrolarse si no tiene cuidado. Examinemos la relación entre el estado de ánimo y la alimentación, y veamos cómo recomponerla si está desequilibrada.

ALIMENTOS QUE ESTIMULAN LA SEROTONINA

- Legumbres
- Kéfir
- Frutos rojos
- Pavo
- Nueces
- Avena
- Semillas de sésamo y chía
- Aguacate

ALIMENTOS QUE ESTIMULAN LA DOPAMINA

- Nueces y almendras
- Semillas de sésamo, girasol y calabaza
- Plátano y manzana
- Chocolate negro >85%
- Té verde

Michael Gershon, investigador de la Universidad de Columbia, en los Estados Unidos, y autor de El segundo cerebro (The Second Brain), un libro de referencia en las investigaciones sobre el tema, explica que, conocido técnicamente como sistema nervioso entérico, el segundo cerebro está compuesto por capas de neuronas ubicadas en las paredes del tubo intestinal, y que contiene unos 100 millones de neuronas.

El pequeño cerebro que tenemos en las entrañas funciona en conexión con el grande, el del cráneo, y en parte determina nuestro estado mental y tiene un papel clave en determinadas enfermedades que afectan otras partes del organismo. Además de neuronas, en el aparato digestivo están presentes todos los tipos de neurotransmisores que existen en el cerebro. De hecho, el 95 por ciento de la serotonina, unos de los neurotransmisores más importantes del cuerpo, se encuentra en el intestino.

Sin embargo, aunque su influencia es amplia, se deben evitar confusiones: el segundo cerebro no es sede de pensamientos conscientes ni de toma de decisiones. Como puede leerse en una nota publicada por la revista de divulgación científica *Scientific American*, gran parte de la potencia neurológica del segundo cerebro se concentra en la ardua tarea diaria de la digestión.

La fisiología de cómo la alimentación influye en el estado de ánimo implica varios sistemas del cuerpo humano, especialmente el sistema nervioso, el sistema endocrino y el sistema digestivo. Aquí se detalla cómo cada uno de estos sistemas juega un papel crucial:

1. Sistema Nervioso:

- Neurotransmisores: Nutrientes específicos de la dieta, como los aminoácidos, son precursores de neurotransmisores esenciales. Por ejemplo, el triptófano (encontrado en alimentos como el pavo y los plátanos) se convierte en serotonina, que regula el humor, el sueño y el apetito. La tirosina (encontrada en carne y productos lácteos) se convierte en dopamina, que afecta la motivación y la recompensa.

- Sistema Nervioso Entérico: Conocido como el "segundo cerebro", este sistema en el intestino contiene neuronas que producen neurotransmisores, como la serotonina, y se comunica con el cerebro a través del eje intestino-cerebro, influyendo en el estado de ánimo.

2. Sistema Endocrino:

- Hormonas del Estrés: La alimentación puede influir en la producción de hormonas del estrés como el cortisol. Una dieta alta en azúcares y grasas puede aumentar los niveles de cortisol, lo que contribuye a la ansiedad y la depresión.

- Insulina: La regulación de la glucosa en sangre a través de la insulina está directamente influenciada por la dieta. Alimentos con alto índice glucémico pueden causar picos y caídas en los niveles de azúcar en la sangre, afectando la energía y el estado de ánimo.

3. Sistema Digestivo:

- Microbiota Intestinal: La composición de bacterias en el intestino, influenciada por la dieta, afecta la producción de neurotransmisores y otras moléculas que pueden influir en el cerebro. Una dieta rica en fibra, probióticos y prebióticos promueve una microbiota saludable, lo que está asociado con una mejor salud mental.

- Absorción de Nutrientes: Un intestino saludable es crucial para la absorción eficiente de nutrientes esenciales para la función cerebral, como las vitaminas del grupo B, la vitamina D, el hierro y el zinc.

4. Sistema Inmunológico:

- Inflamación: La dieta puede influir en la inflamación del cuerpo. Dietas altas en alimentos procesados y grasas trans pueden aumentar la inflamación, lo que se ha asociado con un mayor riesgo de depresión. Por el contrario, una dieta antiinflamatoria, rica en frutas, verduras y ácidos grasos omega-3, puede ayudar a reducir la inflamación y mejorar el estado de ánimo.

5. Hidratación:

- Equilibrio Hídrico: La deshidratación afecta la función cerebral, incluyendo la concentración, la atención y el estado de ánimo. Mantener una adecuada hidratación es esencial para el funcionamiento óptimo del cerebro.

6. Metabolismo Energético:

- Niveles de Energía: Los carbohidratos complejos, las proteínas magras y las grasas saludables proporcionan una liberación sostenida de energía, manteniendo estables los niveles de azúcar en la sangre y evitando fluctuaciones en el estado de ánimo y la fatiga.

La alimentación influye en el estado de ánimo a través de varios mecanismos biológicos y psicológicos. A continuación, se detallan algunas de las formas clave en las que lo hace:

1. Producción de Neurotransmisores

- Serotonina: Se produce a partir del triptófano, un aminoácido presente en alimentos como el pavo, el pollo, los huevos, los productos lácteos, las nueces y las semillas. La serotonina regula el humor, el sueño y el apetito, y niveles adecuados pueden promover sentimientos de bienestar y felicidad.

- Dopamina: Derivada de la tirosina, presente en alimentos como carnes magras, pescado, productos lácteos, huevos, tofu y legumbres. La dopamina está asociada con la motivación, la recompensa y el placer.

2. Estabilidad de la Glucosa en Sangre

- Carbohidratos Complejos: Alimentos como avena, arroz integral y legumbres proporcionan una liberación lenta y constante de glucosa, lo que ayuda a mantener niveles estables de energía y estado de ánimo.

- Carbohidratos Simples: Alimentos ricos en azúcar refinado pueden causar picos rápidos en los niveles de glucosa seguidos de caídas bruscas, lo que puede provocar irritabilidad, fatiga y cambios de humor.

3. Inflamación y Salud Cerebral

- Ácidos Grasos Omega-3: Presentes en pescados grasos, nueces y semillas de lino, tienen propiedades antiinflamatorias y son esenciales para la salud cerebral. Una deficiencia en omega-3 se ha asociado con mayores tasas de depresión y trastornos del estado de ánimo.

- Antioxidantes: Alimentos ricos en antioxidantes, como frutas y verduras, pueden reducir la inflamación y el daño oxidativo en el cerebro, lo que contribuye a un mejor estado de ánimo.

4. Vitaminas y Minerales

- Vitaminas del Complejo B: Cruciales para la función cerebral y la producción de neurotransmisores. Se encuentran en carnes, huevos, productos lácteos y vegetales de hoja verde.
- Magnesio: Presente en nueces, semillas y vegetales de hoja verde, puede ayudar a reducir el estrés y la ansiedad.
- Zinc: Encontrado en carnes y mariscos, está relacionado con la función cognitiva y el manejo del estrés.

5. Comportamiento y Hábitos Alimenticios

- Comer en Familia o en Grupo: Las comidas compartidas pueden fortalecer los lazos sociales y mejorar el bienestar emocional.
- Mindful Eating (Alimentación Consciente): Practicar la alimentación consciente ayuda a disfrutar más de los alimentos y a ser más consciente de las señales de hambre y saciedad, lo que puede mejorar la relación con la comida y reducir el estrés relacionado con la alimentación.

6. Relación Psicológica con la Comida

- Alimentos Confortantes: Muchas personas recurren a alimentos específicos durante períodos de estrés. Aunque pueden proporcionar una sensación temporal de bienestar, el consumo excesivo puede llevar a sentimientos de culpa y afectar negativamente la salud física y emocional a largo plazo.
- Trastornos Alimentarios: El estrés, la ansiedad y la depresión pueden contribuir a trastornos alimentarios como la anorexia, la bulimia y el trastorno por atracón. La terapia y el apoyo profesional son esenciales para tratar estos trastornos.

7. Calidad y Regularidad de las Comidas

- Saltarse Comidas: Puede llevar a niveles bajos de azúcar en sangre, lo que puede causar irritabilidad y mal humor.
- Dietas Restrictivas: Pueden provocar deficiencias nutricionales que afectan negativamente el estado de ánimo y la energía.

BIBLIOGRAFÍA

- "Nutritional aspects of depression in adolescence: a systematic review" por O'Neil, A., Quirk, S. E., Housden, S., et al. (2014)
- "Impacto de la dieta mediterránea en el estado de ánimo de adultos mexicanos" por López-Olivares, M., & Ramírez-Silva, C. I. (2019)
- "Alimentación, salud mental y bienestar: una revisión narrativa" por Reyes-Pérez, J. C., & Ledesma Rodríguez, C. (2016)
- "Nutrición y salud mental: Una mirada integral" de María Teresa González de Cossío y Margarita Ríos