



ALIMENTACIÓN Y BIENESTAR EMOCIONAL



Diéguez Álvarez, Jessica. González Sánchez, Héctor. Arias Fernández, Esther. Díaz Gutiérrez, Verónica. Sueiras Blanco, María.

INTRODUCCIÓN

Hay estudios que demuestran que unos hábitos alimentarios inadecuados favorecen la aparición de trastornos del estado de ánimo, que se manifiestan en forma de problemas digestivos.

Una dieta saludable promueve la salud intestinal. El intestino se comunica con el cerebro a través del llamado eje intestino-cerebro. La microbiota intestinal, produce neurotransmisores como son la serotonina y la dopamina, que regulan nuestras emociones y desempeñan un papel fundamental en nuestra salud mental.

Para gozar de una buena salud emocional, además de realizar ejercicio físico es primordial realizar una dieta adecuada y equilibrada.

DESARROLLO

El neurotransmisor que regula el estado de ánimo es la serotonina. Las sustancias que activan este neurotransmisor incluyen el café, el té, la yerba mate, el guaraná, el ginseng, el alcohol, la nicotina y el chocolate, que contienen aditivos como teobromina, azúcar, grasas saturadas y glutamato monosódico.

El efecto de los monosacáridos, en principio, produce un efecto placentero y energético, seguido de una sensación de agotamiento, que se asocia con un mayor nivel de fatiga y una disminución del estado de alerta.

Para la regulación del estado de ánimo se recomiendan:

- **Magnesio:** aporta energía. Presente en espinacas, quinoa y chocolate.
- **Zinc:** niveles bajos se asocian con depresión. Presente en huevos, carne roja, germen de trigo y crustáceos.
- **Piridoxina:** implicada en la conversión del triptófano a serotonina. Aporta vitalidad. Presente en salmón, mariscos, legumbres. Niveles bajos pueden causar cansancio, depresión y problemas del sueño.
- **Calcio:** niveles bajos pueden provocar depresión, problemas del sueño e irritabilidad.
- **Ácidos grasos Omega 3:** se correlaciona con mejoras en la depresión, la ansiedad, el sueño y la libido.
- **Triptófano:** aminoácido precursor de la serotonina. Presente en atún, sardinas, pollo, productos lácteos y frutos secos.

OBJETIVOS

- Realizar una revisión bibliográfica sobre la alimentación y el bienestar emocional.
- Identificar cómo influyen los alimentos en nuestras emociones.

METODOLOGÍA

Se ha realizado una búsqueda Bibliográfica sobre la alimentación y el bienestar emocional en la base de datos de PubMed, SciELO, Google académico y Elsevier.

Palabras clave: alimentación, bienestar emocional y salud mental.

CONCLUSIONES

Está comprobado que una dieta equilibrada y saludable puede mejorar el estado del ánimo y la sensación de bienestar emocional. Cambios en el estilo de vida, como mejorar los hábitos del sueño, aumentar el apoyo social, utilizar técnicas de relajación para reducir el estrés y realizar una actividad física regular, nos ayudan a poseer una buena salud mental.

BIBLIOGRAFÍA

1. Nosotros PC. Los 10 neurotransmisores principales y su función en el sistema nervioso central [Internet]. www.elsevier.com. Elsevier; 2019 [citado el 7 de junio de 2024]. Disponible en: <https://www.elsevier.com/es-es/connect/los-10-neurotransmisores-principales-y-su-funcion-en-el-sistema-nervioso-central>.
2. Oyeboode O, Gordon-Dseagu V, Walker A, Mindell JS. Fruit and vegetable consumption and all-cause, cancer and CVD mortality: analysis of Health Survey for England data. J Epidemiol Community Health [Internet]. 2014 [citado el 7 de junio de 2024];68(9):856-62. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24687909/>
3. Ros E, Martínez-González MA, Estruch R, Salas-Salvadó J, Fitó M, Martínez JA, et al. Mediterranean diet and cardiovascular health: Teachings of the PREDIMED study. Adv Nutr [Internet]. 2014 [citado el 7 de junio de 2024];5(3):330S-336S. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24829485/>
4. Piñol J. El bienestar emocional: Claves para vivir mejor. Editorial Kairós; 2020.