

# La dieta puede influir en el estado de ánimo

A pesar de que el cerebro representa únicamente entre el 2 y el 3% del peso corporal en el ser humano, consume nada menos que el 20% de la energía que éste consigue de los alimentos. Su funcionamiento básico requiere tan sólo de oxígeno y glucosa, pero el desarrollo de funciones que tienen su sede en el cerebro, como la memoria, la concentración o el pensamiento, exige otros nutrientes. Por ello, una alimentación desequilibrada puede conducir a las carencias de vitaminas o minerales que se manifiestan en síntomas o sensaciones como la apatía, la desgana, la irritabilidad, el nerviosismo, el cansancio, la falta de atención, los fallos de memoria, y de concentración, e incluso la depresión.

## NUTRIENTES DEL SISTEMA NERVIOSO

Ciertos componentes de los alimentos desempeñan una labor específica en el funcionamiento del cerebro y las neuronas (células especializadas del sistema nervioso que producen y transmiten el impulso nervioso); es por ello que el cerebro, que alberga más del 90% de nuestras neuronas, los requiere en suficiente cantidad.

### LOS HIDRATOS DE CARBONO, FUENTE DE GLUCOSA

La **glucosa**, molécula en la que se descomponen los hidratos de carbono, es el nutriente energético que utiliza preferentemente el cerebro, de ahí que sea esencial mantener estable su nivel en sangre (conocido como glucemia). Esto se consigue consumiendo con la frecuencia adecuada **alimentos ricos en hidratos de carbono complejos** —como pan, arroz y otros cereales, pasta, patatas y legumbres— y **simples**, como frutas, azúcar, miel y alimentos dulces en general. Se aconseja que los hidratos de carbono complejos prevalezcan sobre los simples porque permiten que la glucosa se libere paulatinamente y se mantenga estable la glucemia. Además, la distribución de la alimentación en varias tomas (comer 4 ó 5 veces al día a horas regulares, y no dejar pasar más de 3 ó 4 horas entre comida y comida), ayuda a mantener estable la glucemia. También es conveniente romper el ayuno nocturno, bien con un buen desayuno bien con un almuerzo equilibrado, y en estas ingestas no pueden faltar los hidratos de carbono. Una **hipoglucemia mantenida durante horas puede ser causa de nerviosismo, irritabilidad, cansancio, falta de concentración y, también, de los mareos** que experimentan algunas personas durante la mañana si no se han alimentado bien.





## EL TRIPTÓFANO

La **serotonina**, también llamada hormona del humor, es un neurotransmisor (mensajero químico) relacionado con el sueño saludable, el estado de ánimo y el buen humor, y **su concentración en el cerebro es directamente proporcional a la concentración de triptófano en el plasma y el cerebro**. Los neurotransmisores son compuestos químicos que producen excitación entre las neuronas, lo que hace que éstas se comuniquen entre sí y transmitan los mensajes. Diversas investigaciones han confirmado que la serotonina es muy abundante en los lugares del cerebro que dirigen el estado de ánimo y el afecto, y por tanto, los cambios en los niveles de serotonina afectan al ánimo. Esta sustancia también actúa como el reloj interno de nuestro cuerpo, y determina nuestros ciclos de sueño y de vigilia. El **triptófano es un aminoácido esencial**, es decir, un componente de las proteínas que ha de ser aportado necesariamente a través de la alimentación. A través de complejos ciclos metabólicos se transforma en serotonina; y en esta conversión participa también la vitamina B6.

### Alimentos ricos en triptófano:

huevos, lácteos, pescados, carnes, legumbres (soja), frutos secos, frutas (plátano, piña, aguacate).

## VITAMINAS DEL GRUPO B

Las **vitaminas del grupo B** son las que más influyen en el buen funcionamiento del cerebro y del sistema nervioso en su conjunto.

- **B1 o TIAMINA.** Juega un papel fundamental en el metabolismo de los hidratos de carbono, por lo que su carencia afecta sobre todo a los tejidos que dependen mucho de este suministro energético, como el cerebro. Un consumo excesivo de alimentos dulces (azúcar, chocolate, bollería, repostería, pastelería, chucherías...) puede reducir las reservas de vitaminas B1, y esta es una de las razones por la que conviene moderar el consumo de estos alimentos superfluos. La escasez de esta vitamina produce irritabilidad nerviosa, falta de concentración y de memoria, y puede ser causa de depresión. Abunda en: **soja fresca, germen de trigo, carnes, pescados, frutos secos (nuez del Brasil, anacardo, pipas...), legumbres o cereales integrales, sobre todo en la avena.**
- **B6 o PIRIDOXINA.** Interviene en diversos aspectos del metabolismo y la biosíntesis de diversos neurotransmisores —entre ellos la serotonina a partir de triptófano—, y en la formación de las vainas de mielina de las neuronas, aislamiento necesario para que las neuronas y las fibras nerviosas puedan transmitir correctamente las señales y, por tanto, las órdenes de nuestro cerebro a los músculos del cuerpo. Su aporte deficiente puede causar irritabilidad, nerviosismo, fatiga e incluso depresión.  
Encontramos esta vitamina en: **germen de trigo, sesos y vísceras, pescado azul, quesos curados, frutos secos, cereales integrales, legumbres, levadura de cerveza.**
- **B12:** Interviene en el buen funcionamiento del sistema nervioso, por lo que su déficit produce trastornos neurológicos, como neuropatía sensitiva con irritabilidad y depresión. Los alimentos de origen animal son las fuentes dietéticas de esta vitamina, y destacan: **hígado y vísceras, pescado azul (sardinas), solomillo, paté de hígado, huevos, queso.**

## ÁCIDOS GRASOS ESENCIALES

Los ácidos grasos esenciales, linoleico y linolénico, son **necesarios para el desarrollo y funcionamiento del sistema nervioso y del cerebro** por su abundancia en la membrana de las neuronas.

Un aporte adecuado de éstos se consigue consumiendo **aceite de semillas, frutos secos, germen de cereales, aguacate, margarina 100% vegetal, cereales integrales, soja y aceite de hígado de bacalao, o mediante complementos dietéticos como el aceite de onagra y el germen de trigo.**

## FOSFOLÍPIDOS

Los fosfolípidos son una mezcla compleja de grasas, ácidos grasos esenciales, ácido fosfórico y dos vitaminas del grupo B como la colina y el inositol.

Estas sustancias **forman parte de la membrana de las células, incluidas las neuronas**, por lo que es preciso una concentración adecuada de estos compuestos en el organismo para el buen funcionamiento celular.

Abundan en: **hígado, sesos, corazón, yema de huevo.**

## HIERRO

Las células cerebrales utilizan hierro para su funcionamiento normal a cualquier edad y **este mineral interviene en la función y síntesis de neurotransmisores**. Por ello, la deficiencia en hierro se relaciona con menor capacidad de concentración, de atención y de memoria y menor rendimiento escolar o laboral.

Los alimentos más ricos en hierro son: **almejas, berberechos y similares, levadura, morcilla, vísceras (hígado, riñón), germen de trigo, foie gras, carnes (sobre todo de caballo), pescados, legumbres, frutos secos o cereales integrales**. Los alimentos vegetales contienen hierro de menor absorción por el organismo. No obstante, combinándolos con alimentos ricos en vitamina C o en proteínas, aumenta la absorción orgánica de este mineral.