

ESTRÉS Y ANSIEDAD: la dieta tiene mucho que hacer



Una apetencia desmesurada por los dulces y el desorden en el reparto de las comidas del día pueden esconder un desorden emocional materializado en estrés, ansiedad y altibajos emocionales

La necesidad de tomar 'caprichos' a todas horas, la sensación de hambre o de comer de manera continuada; la ingesta de grandes cantidades en las comidas o levantarse de la cama a media noche para picotear. Estos son algunos de los síntomas que revelan una situación de desorden emocional. Un caos que al mismo tiempo se materializa con la tendencia al picoteo continuo y a la apetencia, en la mayoría de los casos, de dulces o alimentos muy azucarados. Como consecuencia de estos hábitos, muchas personas experimentan hipoglucemias o bajadas pronunciadas de azúcar, un desequilibrio en la gestión de los azúcares que puede ser el origen y la causa de síntomas tan variados como los continuos dolores de cabeza, un apetito voraz en distintos momentos del día, crisis de ansiedad, altibajos emocionales, estados de irritabilidad, cansancio o incluso agotamiento físico y mental. Por eso, establecer un orden en las comidas y en los horarios, respetarlos, ajustarse a unas cantidades saludables de alimentos y ser selectivo tanto en el tipo de alimentos como en su forma de cocinado, son herramientas que ayudan a controlar y combatir desde la alimentación el estrés y la ansiedad.

En ocasiones, la preocupación excesiva que sienten muchas personas por su peso corporal contribuye a distorsionar la propia percepción del hambre y de la saciedad, y lleva a caer en la tentación de comer de una forma compulsiva y desordenada. Ser mujer y padecer sobrepeso u obesidad, junto a una historia vital de importantes fluctuaciones en el peso, son factores de riesgo que favorecen el desequilibrio emocional, las crisis de ansiedad, una personalidad marcada por altibajos emocionales e incluso episodios depresivos.

El seguimiento de dietas de adelgazamiento, muchas de ellas restrictivas, sin fundamento y sin el pertinente asesoramiento dietético, constituyen el trampolín hacia estados anímicos negativos, y a comportamientos compulsivos como los atracones, que encierran un círculo vicioso de ansiedad y necesidad imperiosa de comer más, de comer dulce..., e incluso en obsesión por la comida o por ciertos alimentos. Por eso, conocer las propiedades que determinados alimentos tienen para combatir los estados de estrés y ansiedad es determinante.

ALIMENTOS PARA "TEMPLAR" LOS NERVIOS

1. Avena, en grano o en copos. La avenina, un componente de la avena, tonifica y equilibra los nervios. Una receta idónea para este fin es la crema de avena (porridge) elaborada con copos de avena cocidos en agua hasta conseguir la textura deseada (caldoso como una sopa o espeso como un arroz con leche). La avena como cereal también puede incorporarse a la dieta, una vez cocida, en forma de espesante para sopas, cremas y purés de verduras.

2. Pan multicereales o con frutos secos. Una propuesta para los desayunos, en sustitución de los típicos alimentos ricos en azúcares simples como galletas, bollería, bizcochos (incluso los caseros) o panes de molde. El objetivo es comenzar el día comiendo alimentos que reporten energía duradera, para no tener hipoglucemias acusadas a las pocas horas de haber desayunado.

3. Calabaza poti marrón. Es una variedad de calabaza más dulce y gustosa, ideal para elaborar cremas o asada en tacos, como aperitivo dulce o como guarnición de platos de carne o pescado. Al ser dulzona, quita el 'gusanillo' por el sabor dulce y puede emplearse como alternativa a los alimentos azucarados. Es rica en fibra, de forma que su consumo proporciona saciedad, y en conjunto, ayuda a calmar el apetito. ■■■



■ Las dietas de adelgazamiento restrictivas son el trampolín hacia estados anímicos negativos





4. Frutas desecadas, dulces pero sin azúcar. Las uvas pasas, las ciruelas secas, los higos, los orejones, por su sabor dulce natural reducen la sensación de necesitar terminar la comida con un postre dulce, por lo general, demasiado azucarado. Al ser su sabor dulce tan concentrado, con un puñado se alcanza el umbral de saciedad y de gusto dulce. Además, proporcionan en pequeño volumen un apreciable aporte de nutrientes reguladores (vitaminas, fibra, minerales, etc.).

5. Arroz integral. De todos los cereales es el más completo en cuestión de nutrientes. Y en comparación con el arroz blanco, merece destacar la diferencia nutritiva, incluidos los nutrientes reguladores de la nutrición cerebral como carbohidratos complejos, magnesio (4 veces más que el arroz blanco), fósforo (el triple), vitamina B1 (seis veces más) y vitamina B6 (el doble).

6. Un puñado de frutos secos. Son alimentos ricos en triptófano, al igual que el plátano, la soja y los huevos. El aminoácido triptófano, componente de las proteínas, se transforma en serotonina, neurotransmisor cerebral relacionado con el buen ánimo y el control del apetito.

7. Germen de trigo. Es un complemento dietético rico en vitamina B6 y en magnesio. La vitamina participa en la síntesis de serotonina a partir de triptófano, y en la formación de las neuronas, las células del sistema nervioso. Su deficiencia causa ansiedad. El magnesio, por sus cualidades relajantes, es un buen complemento para calmar los nervios. Sendos nutrientes también son abundantes en las nueces, los higos secos, los cereales integrales, las legumbres, acelgas y espinacas.

■ La avenina, un componente de la avena, tonifica y equilibra los nervios



8. Bebidas ansiolíticas. Tomar café o té es contraproducente si se tiene ansiedad. Hay plantas que proporcionan al organismo la sensación de relajación buscada por su efecto ansiolítico. Resulta efectivo combinar pasiflora y amapola, o melisa y lúpulo.

9. Estevia, el dulce natural. Esta planta de la que se extraen los esteviósidos, unos componentes con un potente sabor dulce (aportan entre 250 a 300 veces más dulzor que la sacarosa o azúcar común), no destaca por tener cualidades de calmar los nervios, aunque de manera indirecta, influye. Al proporcionar un sabor dulce natural a los alimentos, recetas o platos a los que se añade, quienes tienen ansiedad o nervios y manifiestan su malestar con una apetencia desordenada y exagerada por el dulce, sienten cierto sosiego al poder echar mano de la estevia en caso de que 'necesiten' ese punto dulce en el alimento que vayan a comer o a cocinar.

10. No todo son buenos alimentos... La ansiedad se domina mejor con orden y rutina en la vida; dormir suficiente, hacer ejercicio, disponer de momentos de ocio, y comer a tiempo y con tiempo. Comer de forma repartida, cada 4 horas permite detectar con naturalidad la verdadera sensación de hambre. Comer con palillos ayuda a hacerlo más despacio, se siente menos apetito e incluso se come menos. Conviene comer despacio y masticar mucho, para saborear más los alimentos. De esta forma la sensación de estómago lleno y de saciedad llega al cerebro, y éste da la orden de dejar de comer a tiempo. ■

MÁS INFORMACIÓN
www.consumer.es

MENÚ ANTIESTRÉS

DESAYUNO.

Café de cereales, **copos de avena con orejones y manzana rallada (*)**. Medio vaso de zumo de naranja con germen de trigo.

MEDIA MAÑANA.

Mezcla de frutos secos y frutas desecadas. Fruta fresca.

COMIDA.

Sopa juliana de verduras con pasta, **lomos de dorada con verduras en papillote (*)** y molde de arroz integral, pan multicereales e infusión digestiva.

MERIENDA.

Café de cereales y pan multicereales con bonito.

CENA.

Crema de calabaza, **risotto de arroz integral con champiñones (*)**, pan y manzana asada.

ANTES DE ACOSTARSE.

Infusión relajante.

*Copos de avena con orejones y manzana rallada (4 personas)

Ingredientes: Agua, medio litro de leche de avena, 4 tazones pequeños de copos de avena, un puñado de albaricoques desecados (orejones), 2 manzanas (royal gala), una pizca de vainilla o de canela. Para endulzar, si gusta, unas gotitas de estevia (¡cuidado! es muy dulce).

Elaboración: Se ponen en remojo los orejones de albaricoque, se dejan durante una noche cubiertos de agua dentro de la nevera. Una vez rehidratados se escurren y se trocean en tiras finas. Se pelan las manzanas, se rallan y se mezclan con los orejones troceados. Se hierve el agua y la leche con la pizca de vainilla (o un palo de canela) y los copos de avena a fuego medio-bajo durante 15 minutos. Se remueven de forma continuada para que no se peguen. Retirar del fuego, reservar hasta que se temple y servir un tazón.

*Lomos de dorada con verduras en papillote

Ingredientes: 2 doradas, 8 espárragos trigueros, 2 calabacines, 8 champiñones, 1 ramillete de hojas de espinacas, 4-6 cucharas soperas de aceite de oliva virgen extra, una pizca de sal.

Elaboración: Se ponen al punto de sal los lomos limpios de las doradas. Se lavan y se trocean en bastones los espárragos trigueros y los calabacines. También se trocean en cuartos los champiñones. Se coloca cada lomo de dorada en un papel de estraza. Repartir las verduras, incluidas las hojas de espinacas limpias sobre las doradas junto con una cucharada de aceite por cada lomo de dorada. Cerrar los paquetes y dejar un poco de aire dentro. Asar en el horno precalentado a 180° C durante 15 minutos o hasta que el papel se haya inflado. Se retiran los lomos de dorada con sus verduras del paquete y finalmente se emplatan y se sirven calientes.

*Risotto de arroz integral con champiñones (4 personas)

Ingredientes: 250 g de arroz integral, 1 cebolleta, 1 zanahoria, 1 puerro, 500 g de champiñones, 1 l de caldo de verduras, 4 cucharadas de aceite de oliva y una pizca de sal.

Elaboración: En una cazuela con un poco de aceite se sofríe el puerro, la zanahoria y la cebolleta picados en brunoise (cuadrados pequeños). Se limpian los champiñones retirando la parte baja del tallo y los posibles restos de tierra. A continuación, se trocean en cuartos y se añaden a la verdura cocinada. Se sazona y rehoga todo junto hasta que los champiñones se cocinen por completo. Agregar el arroz y rehogar de nuevo. Se añade el caldo poco a poco mientras se remueve. Añadir agua (en los risottos la cantidad de caldo que se utiliza es la triple medida que de arroz), poner a punto de sal y dejar cocinar unos 45 minutos. El arroz integral necesita más tiempo de cocción que los arroces tradicionales. A medida que se vaya haciendo el arroz se vierte más caldo y se remueve de vez en cuando para que se rompa el grano de arroz y el almidón haga que quede cremoso el risotto. Después se sirve caliente para que no se apelmace el arroz.