



## os expertos nutricionistas

DE EROSKI CONSUMER RESPONDEN

### Teño tendencia a sufrir depresión e necesitaba saber cales son os alimentos que aumentan os niveis de serotonina

Convén dirixir a dieta cara a dous aspectos importantes: recoñecer e prescindir daqueles alimentos que restan vitalidade e enerxía e aumentar os alimentos que nutren as hormonas que regulan as emocións, entre elas a serotonina. No primeiro grupo, encóntranse os alimentos ricos en azucres refinados e/ou en graxas; en particular, as graxas saturadas e as graxas parcialmente hidroxenadas (graxas trans). Convén evitar todo tipo de azucres, doces e alimentos azucarados (bolería, repostería, pastelería, lambetadas, chocolates, bombóns etc.). Se apetece algo doce, aconséllase decantarse por froitas desecadas, marmeladas naturais ou

chocolates con alta porcentaxe de cacao (70 % ou 82 % de cacao). A serotonina é un neurotransmisor (mensaxeiro químico) relacionado co estado de ánimo e co bo humor, e a súa concentración no cerebro é proporcional á de triptófano no plasma e no cerebro. O triptófano é un aminoácido esencial que se achega a través da alimentación para a súa conversión en serotonina, conversión na que participa tamén a vitamina B6. Alimentos ricos en triptófano: ovos, peixes, legumes (soia), froitos secos, froitas (plátano, piña, aguacate). Alimentos ricos en vitamina B6: xerme de trigo, peixe azul, froitos secos etc.

### A estevia está de moda e na miña casa empezamos a utilizala no canto do azucre ou da frutosa. Pero xórdenos unha dúbida: é recomendable usala substituíndo o azucre en nenos de 6 anos?

Máis que recomendable, é aceptable que os nenos con esa idade coñezan que a estevia é unha planta da que se extrae o seu compoñente doce e e tamén que se considere unha alternativa saudable ao azucre. Se se cultiva estevia na casa, os nenos poden comprobar o seu potente sabor doce mastigando un anaco dunha folla. A partir de aí, pódenselles ofrecer produtos doces caseiros, coma biscoitos, madalenas etc., nos que se substituíu en parte ou totalmente o azucre da receita orixinal.

O recomendable é, sen chegar á obsesión, que os nenos se acostumen a probar sabores doces naturais e que sexan estes alimentos os que sirvan como adozantes doutras receitas. Algúns exemplos de alimentos naturalmente doces que poden formar parte da dieta infantil son estes: froitas frescas ben maduras, froitas desecadas (ameixas secas, uvas pasas, orellóns, dátiles, figos secos... e anacos de calquera froita que se deixou secar), melaza de cereais (ten unha textura semellante ao mel) e o propio mel.

O obxecto do Consultorio Nutricional é ofrecer unha resposta ás dúbidas que lles poidan xurdir aos consumidores sobre calquera aspecto vinculado coa alimentación, coa nutrición e coa dietética. Os nosos expertos nutricionistas seleccionarán, de entre todas as cuestións que cheguen a través do consultorio en liña, dispoñible en [www.consumer.es/alimentacion](http://www.consumer.es/alimentacion), dúas consultas, que se responderán nesta sección da revista.

#### ABC DA NUTRICIÓN

##### Permarexia

Non é un trastorno en si mesmo, senón máis ben unha conduta de risco. O termo refírese ás persoas que están permanentemente a dieta, ou que seguen dietas cada tempada. O risco engadido é que a persoa pensa que todo o que come engorda e iso lévaa a probar dietas perigosas, as coñecidas "dietas milagre". Algúns expertos cren que pode ser o paso previo a un trastorno da conduta alimentaria, como a anorexia ou a bulimia.



#### FÁLASE DE...

##### O momento de comer inflúe no peso

Investigadores do Instituto IM-DEA Alimentación, en colaboración coa Universidade de Murcia e as universidades americanas de Harvard e Tufts, demostraron que o momento da ingestión de alimentos (cronobiología) determina a eficacia das dietas de perda de peso. Nun estudo realizado nunha mostra de 420 persoas que seguiron durante 20 semanas unha dieta de perda de peso, os investigadores demostraron que nas estratexias terapéuticas debían incluírse non só o consumo de calorías e a distribución de macronutrientes, senón tamén o momento da ingestión. "Os nosos resultados indican que os individuos que atrasan ata tarde a comida principal do día –despois das 15:00 horas– mostran unha perda de peso significativamente menor que os que comen máis pronto", explica Marta Garaulet, catedrática de Fisioloxía da Universidade de Murcia e autora principal do estudo.

#### OS CONSELLOS DO MES

##### Alimentos compatibles cos legumes

Os pratos de legumes pasan a un segundo plano nos menús estivais. O consello deste mes é atreverse a comer legumes elaborados e presentados dunha forma orixinal. **Con cereais integrais** (arroz, cuscús, sopa de pasta...): como complemento dun prato de legumes, é de obrigado cumprimento para respectar unha norma de nutrición: complementariedade proteica e mellora do perfil nutricional do menú. **Con verduras de todas as clases:** pódense aliñar os pratos de legumes, ata conseguir unhas deliciosas e apetecibles cremas frías. Algunhas suxestións: crema de lentellas ao curry, crema de lentellas laranxas con cenorias e porros; crema bretoa de fabas brancas e verduras. **Con peixe:** o receptorio tradicional é reflexo dunha nutrida listaxe de receitas nas que se combinan estes dous tipos de alimentos; os legumes, como fonte de proteína vexetal e, os peixes, como fonte de proteína animal. Algúns exemplos: garavanzos con bacallau ou con luras; fabas brancas con luras e mexillóns, ou con cogomelos e cirolas.

##### Cirolas

Frescas, turxescuentes, moradas, amarelas, verdes ou avermelladas, as cirolas son unhas das froitas que anuncian a entrada do verán. No compendio nutricional, convén salientar os seguintes nutrientes nas cirolas: vitaminas (vitamina E, A, folatos), minerais coma o potasio, carotenoides antioxidantes, fibra e azucres responsables do seu sabor doce. Non obstante, o aspecto máis relevante da composición das cirolas é o seu recoñecido beneficio para a saúde ósea. Son diversos os compostos bioactivos das cirolas; e, en particular, hai que salientar os polifenóis, que se concentran en maior cantidade nas cirolas pasas. Estes actúan sobre os osteoblastos (células formadas de óso) e facilitan a mineralización ósea..

Unha porción de cirolas ben maduras pódese licuar, triturar ou bater para obter un zume refrescante e un cóctel de antioxidantes. Un vaso de zume tomado no almorzo ou entre horas axuda na depuración do organismo, nutre a pel e protéxela do efecto daniño dos raios UV.

