

“¿Y usted qué come?”, le suele espetar Drew Ramsey a las personas que acuden a su consulta de psiquiatría, en Nueva York, después de que estas le relaten sus problemas. “Me siento solo; tengo mucha ansiedad; no puedo dejar de darle vueltas a las cosas y de caer en una espiral de negatividad. Me cuesta concentrarme y me distraigo con mucha facilidad. Se me olvidan las cosas”. La pregunta, a menudo, provoca asombro y extrañeza en sus pacientes. Pero es que para Ramsey, profesor de la Universidad de Columbia, “la alimentación es lo más similar a la atención primaria en salud mental. Si quiere ser feliz, comience por su tenedor”.

Hasta el momento, sabíamos que seguir una dieta rica en frutas, verduras y pescado era esencial para prevenir enfermedades como el cáncer, las cardiopatías o la diabetes; mantener los kilos a raya y un buen estado de salud en general. No obstante, desde hace algunos años, neurocientíficos como Ramsey nos alertan de que la alimentación es también básica para gozar de un cerebro saludable.

“Es evidente que comer salmón y col rizada no te va a convertir en la persona más feliz y con mejor memoria de la Tierra –bromea este psiquiatra, autor del libro *The happiness diet* (La dieta de la felicidad, de momento sin traducción)–. Pero sí va a promover en ti un estado de ánimo estable, positivo. Te va a ayudar a concentrarte más, a mejorar tu atención y a sentirte menos cansado”.

Paradójicamente, aunque el cerebro apenas supone un 2% de nuestro peso corporal, consume hasta un 20% de la energía del organismo. Claro, es el órgano central. Un complejísimo y potente superordenador que procesa continuamente ingentes cantidades de información, gracias a los más de

mil millones de neuronas que contiene. La base del cerebro es la comida. Por tanto, que funcione de forma eficiente depende, al final, de un puñado de micronutrientes, como las vitaminas B12 o B6, el hierro, el magnesio o el ácido fólico, capaces de proteger a las neuronas frente a la oxidación y el envejecimiento; reforzar las sinapsis entre ellas o fortalecer sus membranas.

En el último siglo hemos modificado tanto nuestros hábitos alimentarios que nuestra nueva dieta está dando al traste con nuestro cerebro. Una alimentación inadecuada, rica en azúcares y en grasas saturadas, puede, atención, encoger –literalmente– nuestro cerebro; ocasionarnos depresión, ansiedad, cambios de humor, irascibilidad, hiperactividad y un sinfín de desarreglos emocionales y mentales más. “Todos queremos ser felices, pero a diario optamos por comer cosas que nos hacen infelices –alerta Ramsey–. Sólo podemos optar a la felicidad si el cerebro dispone de todos los nutrientes que necesita para desarrollar de forma correcta las funciones emocionales y cognitivas”.

La mejor medicina Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), hay 121 millones de personas que sufren depresión; para el 2020 se calcula que se habrá convertido en la segunda causa de discapacidad, por encima de los accidentes de tráfico, y que afectará a personas de entre 20 y 50 años. Y por si esto fuera poco, se estima que en la actualidad una de cada cuatro personas padece algún tipo de problema relacionado con la salud mental.

Si bien es cierto que las enfermedades mentales tienen que ver en gran medida con factores psicológicos, genéticos, de personalidad o traumas vitales, cada vez surgen más investigaciones que

relacionan un mal funcionamiento del sistema nervioso con la dieta. La comida nos afecta, inevitablemente. Influye en cómo nos sentimos; las emociones dependen del cerebro y, en el fondo, de los nutrientes que le damos. Si, por ejemplo, reaccionamos ante las cosas de forma exagerada, solemos estar de malhumor y tenemos con frecuencia salidas de tono, eso pueden ser señales de que no estamos emocionalmente equilibrados, lo que, a su vez, puede ser el resultado de una falta o de un exceso de determinados nutrientes.

En este sentido, un estudio publicado en el *British Journal of Psychiatry* demostraba que alimentos como la bollería industrial o las carnes y productos cárnicos procesados elevaban el riesgo de padecer depresión en un 60%, mientras que una dieta basada en una alimentación sana lo reducía en un 26%. Incluso se han llevado a cabo proyectos con niños diagnosticados con síndrome de déficit de atención e hiperactividad, a los que durante seis semanas se les ha sometido a una dieta rica en verduras, fruta, arroz, agua y carne; tras ese tiempo, ocho de cada diez pequeños mejoraron su comportamiento mientras que el 63% empeoraba cuando volvía a retomar su dieta habitual. No comer bien también repercute en nuestras capacidades cognitivas, como recordar, pensar, concentrarnos, así como en los niveles de ansiedad que experimentamos.

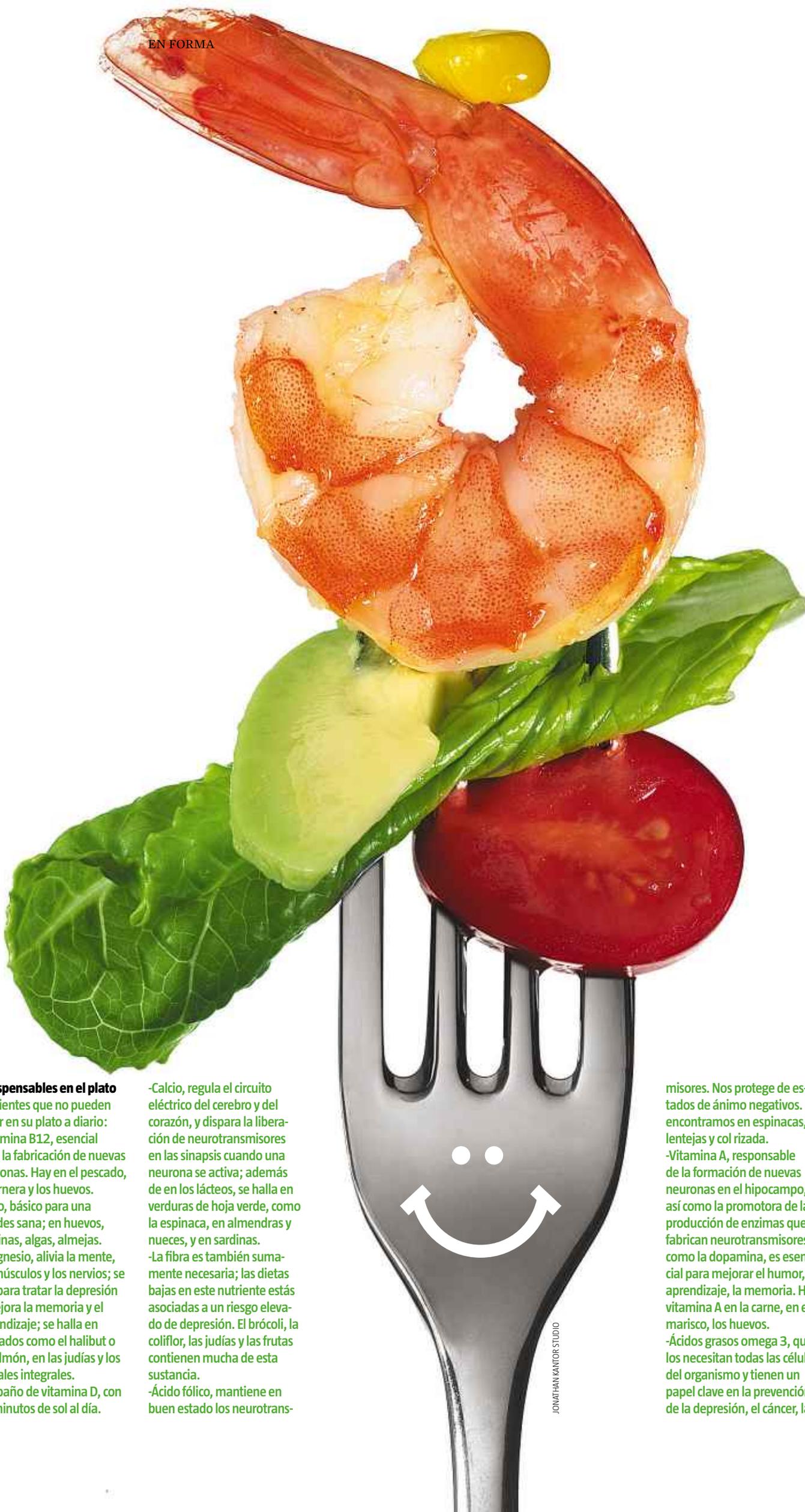
“En algunos casos de pacientes, simplemente cambiándoles la alimentación, han podido dejar de tomar pastillas –explica el psiquiatra Ramsey–. Lo mejor de la comida es que no interfiere con la medicación, no tiene efectos secundarios, es apta para todo el mundo y, a diferencia de las pastillas, es algo que uno mismo puede hacer, porque no dependes del médico para ir a comprar a la frutería o a la ▶

Disfrutar de una buena salud mental, sentirse bien, tener energía y capacidad de concentración y aprendizaje, comienza por llevar una dieta saludable, la mejor medicina para el cerebro

Texto Cristina Sáez

COMER
PARA SER
FELIZ

en forma



Indispensables en el plato

Nutrientes que no pueden faltar en su plato a diario:

- Vitamina B12, esencial para la fabricación de nuevas neuronas. Hay en el pescado, la ternera y los huevos.
- Yodo, básico para una tiroides sana; en huevos, sardinas, algas, almejas.
- Magnesio, alivia la mente, los músculos y los nervios; se usa para tratar la depresión y mejora la memoria y el aprendizaje; se halla en pescados como el halibut o el salmón, en las judías y los cereales integrales.
- Un baño de vitamina D, con 15 minutos de sol al día.

- Calcio, regula el circuito eléctrico del cerebro y del corazón, y dispara la liberación de neurotransmisores en las sinapsis cuando una neurona se activa; además de en los lácteos, se halla en verduras de hoja verde, como la espinaca, en almendras y nueces, y en sardinas.
- La fibra es también sumamente necesaria; las dietas bajas en este nutriente están asociadas a un riesgo elevado de depresión. El brócoli, la coliflor, las judías y las frutas contienen mucha de esta sustancia.
- Ácido fólico, mantiene en buen estado los neurotrans-

- misores. Nos protege de estados de ánimo negativos. Lo encontramos en espinacas, lentejas y col rizada.
- Vitamina A, responsable de la formación de nuevas neuronas en el hipocampo, así como la promotora de la producción de enzimas que fabrican neurotransmisores como la dopamina, es esencial para mejorar el humor, el aprendizaje, la memoria. Hay vitamina A en la carne, en el marisco, los huevos.
- Ácidos grasos omega 3, que los necesitan todas las células del organismo y tienen un papel clave en la prevención de la depresión, el cáncer, la

Recomendaciones para una dieta feliz

Eliminar de la dieta la comida procesada: nos hace gordos e infelices. Equilibrar las grasas: tomar alimentos con omega 3. Corregir posibles excesos de omega 6: optar siempre por comer carnes ecológicas y cocinar usando grasas tradicionales y naturales, como el aceite de oliva. Comer pescado, mínimo dos veces por semana. Gran cantidad de frutas y verduras de diferentes colores como base de la dieta. Centrarse en los nutrientes, no en las calorías. Sustituir los refrescos y zumos de fruta envasados por agua, café, té, vino, cerveza y zumos naturales. Todo, claro, con moderación.



obesidad y las cardiopatías, entre otras muchas enfermedades. Hay en la caballa, las sardinas, el salmón, los huevos de gallinas camperas.

-Vitamina E, que nos protege de los radicales libres y eso, en un órgano como el cerebro que consume grandes cantidades de energía y que, como contrapartida, se oxida, es esencial. Las almendras, el nabo y la remolacha contienen buenas dosis de esta vitamina.

Por último, el hierro, esencial para la memoria, el aprendizaje y el humor, se encuentra en abundancia en el marisco y en la carne de pato.

Conciencia en el plato

Comemos cada vez más carne. El problema es que cada vez es más insípida y, encima, no contiene las grasas y nutrientes que necesitamos. Los cerdos, pollos, vacas, e incluso el pescado, suelen vivir en condiciones que los estresan; lo que provoca la carencia de antioxidantes, como la vitamina E, así como las vitaminas B, A y C. También faltan micronutrientes como el potasio, el ácido linoleico, el zinc, el cobre, el cromo y el hierro. Además, el estrés hace que desaparezca el glicógeno de sus músculos y evita que el ácido láctico se forme. Sin este, las carnes se estropean antes.

Algo similar ocurre con frutas y verduras. Gran parte se coge antes de tiempo, se mete en cámaras frigoríficas y en algunos casos se les inyectan productos para mejorar su aspecto o para madurarlos artificialmente. Además de no tener sabor, no son ni la mitad de saludables de lo que solían ser. Muchos de los componentes de las plantas, los fitonutrientes, en el cerebro luchan contra la inflamación y activan genes que potencian nuestras defensas; promueven la formación de nuevas conexiones cerebrales, así como la creación de nuevas neuronas. Es más, las plantas contienen minerales, vitaminas y fitonutrientes que durante miles de años han formado parte de nuestra farmacia y que se han usado como medicinas para mejorar el estado anímico. De ahí que sea recomendable optar por productos ecológicos. Animales criados en libertad, con una alimentación basada en pastos, y no en grano; y frutas y verduras de temporada, libres de pesticidas, los cuales son sumamente neurotóxicos.

Huevos con panceta, ¿saludables?

Este plato que a tantos seduce y del que solemos oír que es nefasto para el organismo, puede no serlo tanto. Es más, incluso puede ser beneficioso. Si optamos por huevos de gallinas criadas en libertad y alimentadas con productos ecológicos, estos contendrán mucha vitamina B6, esencial para la función cognitiva. Y B12, crucial para evitar el desasosiego y la pérdida de atención. Además, tendrán selenio, básico para enfriar la inflamación mental, así como yodo, que regula la tiroides; zinc y omega 3, que fomenta la plasticidad cerebral y nos protege de las enfermedades cardiovasculares. Cuando la panceta que comemos procede de cerdos criados de forma sostenible, esta contiene ácido oleico, que está relacionado con una disminución del riesgo de depresión en mujeres. Y tanto los huevos como el cerdo contienen colina, involucrada en un descenso de la ansiedad.

► pescadería. En cada comida puedes tomar una decisión para mejorar tu salud mental o no”.

¡Demasiado azúcar! Seguramente, el cambio más importante en nuestra alimentación desde la invención del fuego, sea... ¡el azúcar! Apenas se descubrió hace medio siglo (el procedente de la caña de azúcar o de la remolacha) y el organismo aún no ha tenido tiempo de adaptarse a este nuevo alimento. Al cerebro, por una parte le encanta, porque provoca en él los mismos cambios que la cocaína, por ejemplo, en las áreas que regulan el placer y la

recompensa. Y, además, decodifica la ingesta de dulces como una fuente de energía segura; eso se relaciona, explica Toni Massanés, investigador del Observatorio de la Alimentación del Parque Científico de Barcelona, con la evolución y la necesidad de buscar alimentos con muchas calorías, para acumular la energía necesaria ante un esfuerzo.

Pero el azúcar es un arma de doble filo. Porque, a pesar de que lo necesitamos para sobrevivir, nos sentimos irritables y ansiosos. Tomar más de la cuenta envejece las células sanguíneas y se asocia con una disminución de las capacidades cognitivas y un riesgo considerable de depresión y de alzheimer. Los neurocientíficos han comprobado que comer mucho azúcar encoge el cerebro, lo hace menos plástico, lo que nos imposibilita que aprendamos cosas nuevas, que hallemos soluciones creativas a los problemas, y reduce el hipocampo y la amígdala, dos regiones encargadas de regular el humor, la memoria, la ansiedad y la cognición. Y se ha visto que los países con mayor ingesta de azúcar son también los que padecen un mayor riesgo de demencia e índices elevados de suicidio.

Pensamos en azúcar y nos vienen a la mente, tal vez, dulces, caramelos, pasteles. Y sí, pero también es sinónimo de carbohidratos simples, como pasta, pizza, pan, zumos de fruta. El problema es que, a diferencia de las proteínas, por ejemplo, que hacen que la vesícula biliar libere una hormona, la colecistocinina, que le indica al cerebro cuándo estamos saciados para que no tomemos demasiado de un macronutriente, los carbohidratos simples no lo hacen. Se absorben en los primeros metros del intestino delgado, por lo que el cerebro tarda bastante en reconocer cuánto hemos comido. Por eso somos capaces de zamparnos tres crêpes seguidos y, en cambio, no seríamos capaces de meternos entre pecho y espalda tres entrecots.

Grasas trans La denominada comida basura es otro de los elementos que está minando nuestra salud mental, como demuestra un estudio llevado a cabo por investigadores de las universidades de Navarra y Las Palmas de Gran Canarias, que han demostrado que la ingesta de grasas trans y grasas saturadas, presentes en la bollería industrial, productos precocinados (empanadillas, pizzas, croquetas, canelones), salsas, aperitivos salados y galletas aumenta el riesgo de sufrir depresión.

Se trata de un tipo de grasas creadas de manera artificial añadiendo hidrógeno a aceites vegetales líquidos para hacerlos sólidos. Son muy útiles para la industria alimentaria porque ayudan a mejorar el sabor y la textura de los alimentos, así como su perdurabilidad, y son, sobre todo, muy baratas. Sin embargo, “hay muchas pruebas convincentes, desde el punto de vista bioquímico y biológico, de que la introducción de este tipo de grasas en la alimentación provoca numerosos desórdenes en el organismo y también en el sistema nervioso central”, alerta Miguel Ángel González, catedrático de

Medicina Preventiva de la Universidad de Navarra, al frente de esta investigación sobre *fast food* y depresión. Durante seis años monitorizaron a más de 8.000 personas sanas de toda España: analizaron la dieta que seguían, su estilo de vida así como las enfermedades que padecían o que adquirirían a lo largo del estudio. “Vimos que aquellos voluntarios que consumían más bollería industrial, rica en grasas trans, y comida rápida presentaban entre un 30% y un 40% más riesgo de desarrollar depresión”, explica González.

El estudio, incluido dentro de un proyecto mucho más ambicioso, llamado SUN (Seguimiento Universidad de Navarra), está arrojando importantes resultados sobre la relación entre alimentación y salud mental. Este equipo de investigadores en medicina preventiva se percataron de que la depresión y la enfermedad cardiovascular compartían muchos aspectos. Así que cogieron las grasas trans, que son el principal factor de riesgo para las cardiopatías, y decidieron ver si también ejercían un efecto adverso que favoreciera la depresión. Y así fue. Por el contrario, vieron que la dieta mediterránea tenía un efecto protector. Los resultados del estudio se publicaron en la revista *Public Health Nutrition*.

Pero ¿por qué nos gusta y nos atrae tanto la comida que justamente va en detrimento de nuestra salud? ¿No resulta paradójico que alimentos que a priori nos hacen sentir bien, como una bolsa de patatas, un trozo de pastel de chocolate o un refresco, puedan hundirnos en la miseria? Según Drew Ramsey, eso pasa por dos razones: en primer lugar, porque la grasa y el azúcar actúan como dardos directos a nuestra diana del placer. Tiene que ver con la evolución: hace cientos de miles de años nuestros antepasados pasaban épocas de hambruna, por lo que cuando conseguían alimentos ricos en calorías, muy energéticos, se daban atracones para crear reservas en forma de grasa corporal. De ahí que la evolución nos dotara de un sistema de recompensa para garantizar nuestra supervivencia. Así, al ingerirlos, estos alimentos nos producen un aumento de serotonina, un neurotransmisor del cerebro que nos da la sensación de bienestar, de felicidad.

Y, en segundo lugar, por el *comer emocional*. “Tenemos un sentimiento negativo, o incómodo, nos sentimos tristes y queremos hacer algo para evitarlo. No tenemos mucha tolerancia para sentirnos mal o bajos de ánimos. Hago mucha psicoterapia y veo a la gente que se atiborra a comer como una forma de medicar los malos sentimientos. ¿Pero nos equivocamos a la hora de escoger qué comer! Cuando te sientas mal, en lugar de optar por una bolsa de patatas o un bollo de chocolate, tómate un buen bistec y un vaso de vino, por ejemplo. Eso hará que te sientas mucho mejor”.

La dieta de la felicidad Pero ¿qué dieta milagrosa es esa que este neurocientífico y otros nos recomiendan para mantener nuestro cerebro en buena forma y ser felices? Pues una con la que nos aseguran que

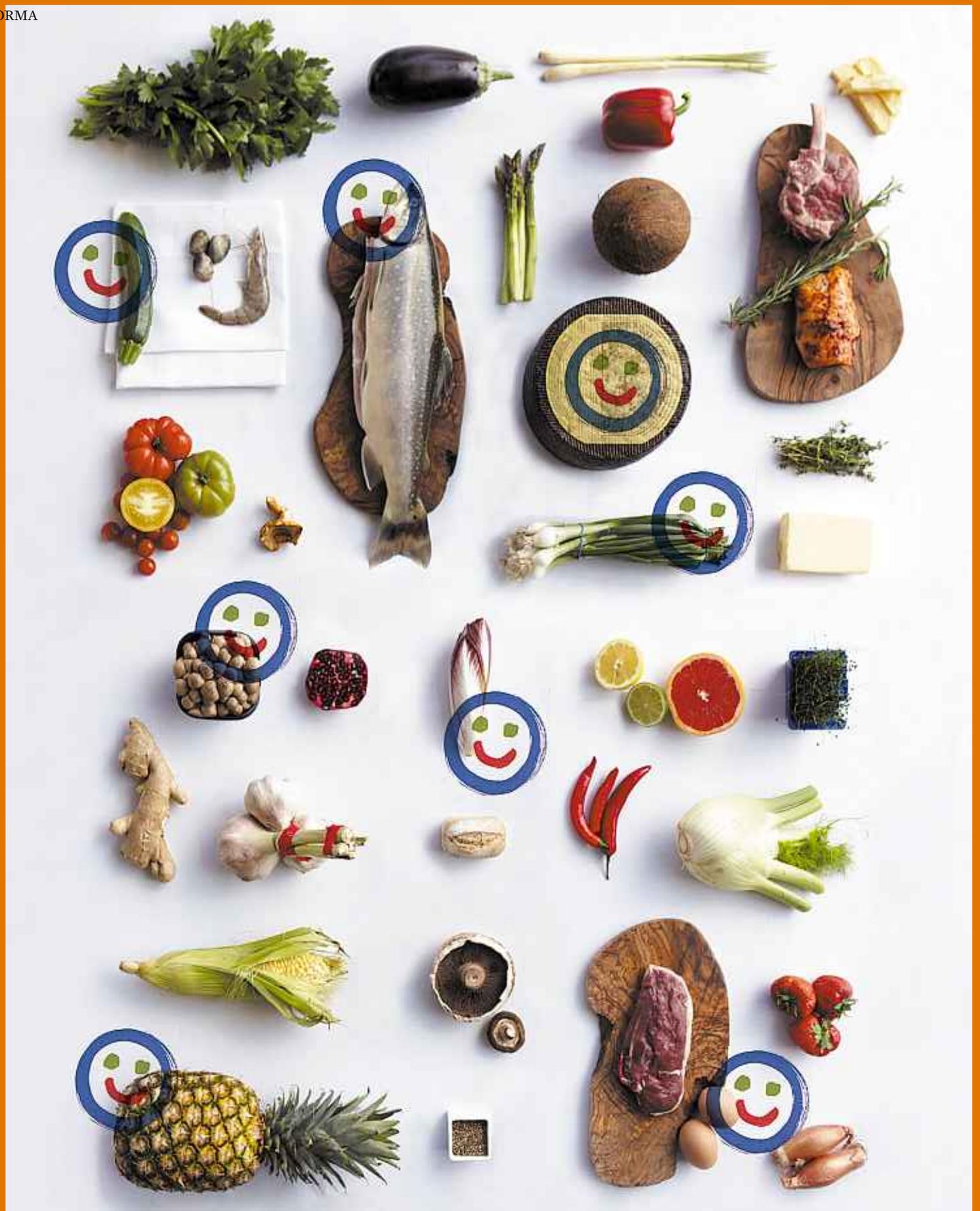
Sí al colesterol

Por chocante que pueda parecer y a pesar de la mala prensa de la que goza, también tenemos que incluir el colesterol—sí, han leído bien— en la lista de nutrientes indispensables. Nuestro cerebro contiene grandes cantidades de este elemento, que es una especie de cera que hay en las membranas de las células de todos los animales. Forma una capa protectora alrededor de las neuronas y facilita la transmisión de señales nerviosas. Niveles bajos de colesterol se relacionan con un aumento del riesgo de suicidio y de cáncer. Y tiene un papel esencial en la formación de los ácidos biliares que permiten que nuestro cuerpo rompa las grasas que ingerimos y absorba las vitaminas solubles en grasa A, D, E y K. Curiosamente, altos niveles de colesterol se asocian a una mejor memoria y humor. Y niveles bajos, a la demencia. Se encuentra en el salmón, la leche, los huevos camperos, la carne y el queso. Evidentemente, no hay que sobrepasar los niveles saludables.

TOMAR BOLLERÍA INDUSTRIAL AUMENTA EL RIESGO DE DEPRESIÓN

COMER MUCHO AZÚCAR ENCOGE EL CEREBRO Y LO LIMITA

STEVAN



no pasaremos hambre, que adelgazaremos sin estar irritables, en la que, lo más importante, no cuentan las calorías, sino los nutrientes. Rica en marisco y pescado; en verduras, fruta y carne ecológicas; en huevos de gallinas camperas. Baja en azúcar y en carbohidratos refinados y en la que hay alimentos ricos en fibra, más saciantes.

¿Por qué estos alimentos y no otros? Pues de nuevo por evolución. Porque nuestro cerebro evolucionó en un entorno dietético muy distinto al actual. En *Survival of the fittest. The key to human brain*

evolution (La supervivencia del más gordo. La clave para la evolución del cerebro humano), Stephen Cunnane, doctor en Fisiología especializado en nutrición y metabolismo de la Universidad de Sherbrooke (Canadá), relaciona la dieta de nuestros antepasados, en la que había copiosas cantidades de mariscos y pescado, y de determinadas plantas, con la formación de nuestro complejísimo sistema nervioso. Así, mientras se modelaba, recibía grandes dosis de determinados nutrientes, como ácidos grasos omega 3. De ahí que ahora necesitemos ingerirlos para un buen funcionamiento del cerebro.

Puede que la solución a gran parte de nuestros problemas pase, en buena medida, antes por la nevera que por el diván de un psicólogo. Se trata de conectar el cubierto con nuestros sentimientos, antes incluso de intentar cambiar nuestra perspectiva sobre la vida. Repensar nuestro comportamiento alimentario, para cuidar y mimar nuestro cuerpo y nuestro cerebro. Cambie su forma de comer y cambiará su estado de ánimo. ■

¿Qué alimento le hace sentir mejor?
Opine en Lavanguardia.com/estilos-de-vida