

“I vostè què menja?”, li sol etzibar Drew Ramsey a les persones que van a la seva consulta de psiquiatria, a Nova York, després que li expliquin els seus problemes. “Em sento sol; tinc molta ansietat; no puc deixar de donar voltes a les coses i caure en una espiral de negativitat. Em costa de concentrar-me i em distrec amb molta facilitat. Se m’obliden les coses”. La pregunta, sovint, provoca sorpresa i estranyesa en els seus pacients. Però és que per Ramsey, professor de la Universitat de Colúmbia, “l’alimentació és el més similar a l’atenció primària en salut mental. Si vol ser feliç, comenci per la seva forquilla”.

Fins ara, sabíem que seguir una dieta rica en fruites, verdures i peix era essencial per tal de prevenir malalties com ara el càncer, les cardiopaties o la diabetis; mantenir els quilos a ratlla i un bon estat de salut en general. No obstant això, des de fa alguns anys, hi ha neurocientífics com Ramsey que ens alerten que l’alimentació és també bàsica per tenir un cervell saludable.

“És evident que menjar salmó i col arrossada no et convertirà en la persona més feliç i amb més bona memòria de la Terra –fa broma aquest psiquiatre, autor del llibre *The happiness diet* (La dieta de la felicitat, de moment sense traducció)–. Però sí que promourà en tu un estat d’ànim estable, positiu. T’ajudarà a concentrar-te més, a millorar la teva atenció i a sentir-te menys cansat.”

Paradoxalment, encara que el cervell amb prou feines suposa un 2% del nostre pes corporal, consumeix fins a un 20% de l’energia de l’organisme. Esclar, és l’òrgan central. Un complexíssim i potent superordenador que processa contínuament quantitats ingents d’informació, gràcies als més

de mil milions de neurones que conté. La base del cervell és el menjar. Per tant, el fet que funcioni de forma eficient depèn, finalment, d’un grapat de micronutrients, com les vitamines B12 o B6, el ferro, el magnesi o l’àcid fòlic, capaços de protegir les neurones davant l’oxidació i l’envelliment; reforçar les sinapsis entre neurones o enfortir-ne les membranes.

L’últim segle hem modificat tant els nostres hàbits alimentaris que la nostra nova dieta està malmetent el nostre cervell. Una alimentació inadequada, que sigui rica en sucres i en greixos saturats, pot, atenció, encongir –literalment– el nostre cervell; ens pot ocasionar alteracions com ara depressió, ansietat, canvis d’humor, irascibilitat, hiperactivitat i una infinitat de desordres emocionals i mentals més. “Tots volem ser feliços, però diàriament optem per menjar coses que ens fan infeliços –alerta Ramsey–. Només podem optar a la felicitat si el cervell disposa de tots els nutrients que necessita per desenvolupar de forma correcta les funcions emocionals i cognitives”.

**El millor medicament** Segons l’Organització Mundial de la Salut (OMS), hi ha 121 milions de persones que pateixen depressió; cap al 2020 es calcula que s’haurà convertit en la segona causa de discapacitat, per sobre dels accidents de trànsit, i que afectarà persones d’entre 20 i 50 anys. I per si això fos poc, s’estima que actualment una de cada quatre persones pateix algun tipus de problema relacionat amb la salut mental.

Si bé és cert que les malalties mentals tenen molt a veure amb factors psicològics, genètics, de personalitat o traumes vitals, cada vegada sorgeixen més investigacions que relacionen un mal funcio-

nament del sistema nerviós amb la dieta. El menjar ens afecta, inevitablement. Influeix en com ens sentim; les emocions depenen del cervell i, en el fons, dels nutrients que li donem. Si, per exemple, reaccionem davant les coses de manera exagerada, solem estar de mal humor o bé tenim amb freqüència sortides de to, aquests poden ser senyals que no estem emocionalment equilibrats, la qual cosa, al seu torn, pot ser el resultat d’una falta o d’un excés de determinats nutrients.

En aquest sentit, un estudi publicat al *British Journal of Psychiatry* demostrava que aliments com la pastisseria industrial o les carns i els productes carnis processats elevaven el risc de patir depressió en un 60%, mentre que una dieta basada en una alimentació sana el reduïa en un 26%. Fins i tot s’han dut a terme projectes amb nens diagnosticats amb la síndrome de dèficit d’atenció i hiperactivitat, als quals durant sis setmanes se’ls ha sotmès a una dieta que sigui rica en verdures, fruita, arròs, aigua i carn; després d’aquest temps, vuit de cada deu dels nens estudiats van millorar el seu comportament, mentre que el 63% empitjorava quan tornava a reprendre la dieta que seguia habitualment. I el fet de no menjar bé també repercuteix en les nostres capacitats cognitives, com per exemple recordar, pensar, concentrar-nos, així com en els nivells d’ansietat que experimentem.

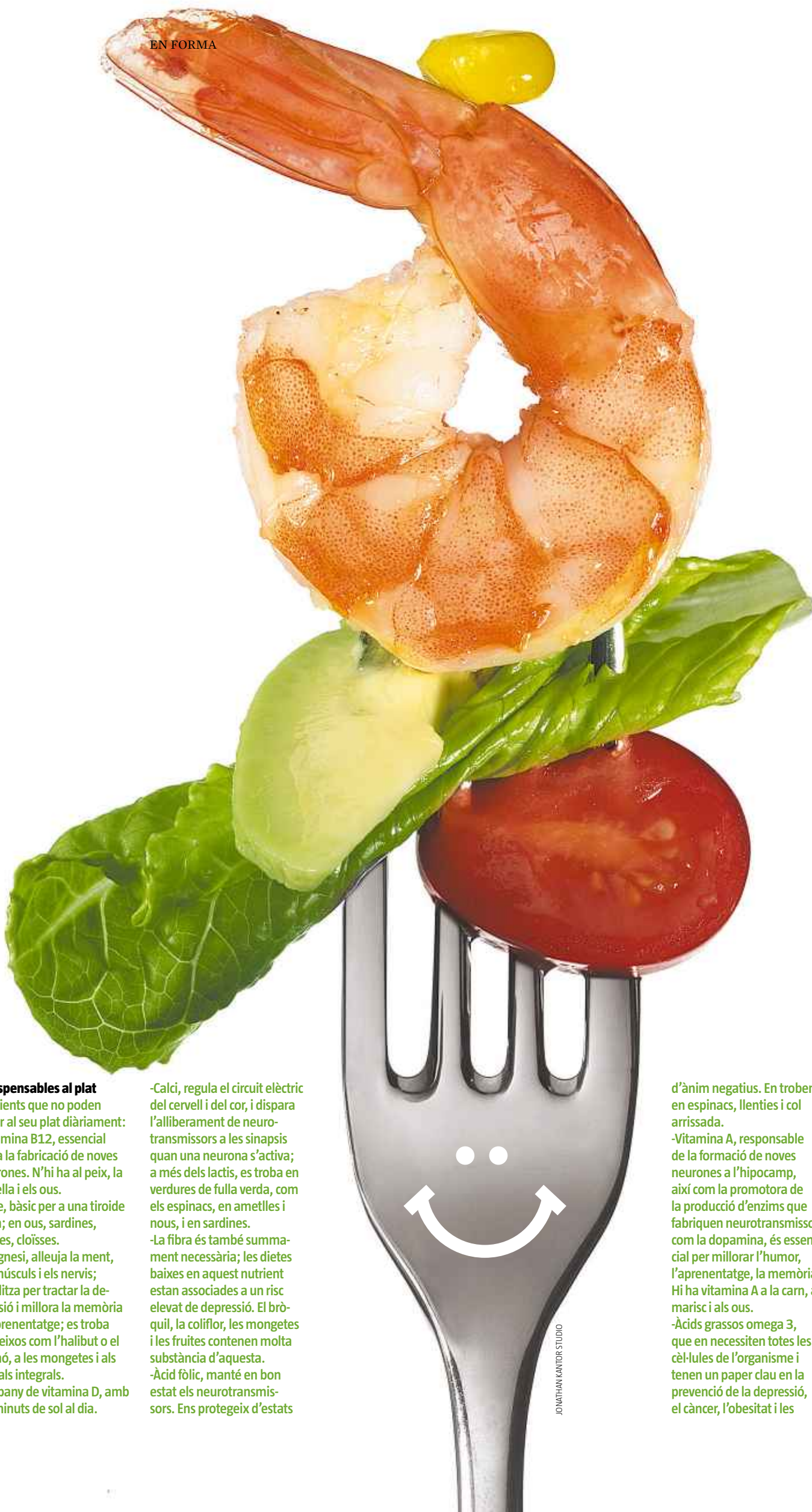
“En alguns casos de pacients, simplement canviant-los l’alimentació han pogut deixar de prendre pastilles –explica el psiquiatre Ramsey–. El millor del menjar és que no interfereix amb la medicació, no té efectes secundaris, és apte per a tothom i, a diferència de les pastilles, és una cosa que un mateix pot fer, perquè no depens del metge per anar a comprar a la fruiteria o a la pei-▶

**Tenir una bona salut mental, sentir-se bé, tenir energia i capacitat de concentració i aprenentatge, comença per portar una dieta saludable, el millor medicament per al cervell**

Text Cristina Sáez

**MENJAR  
PER SER  
FELIÇ**

*en forma*



### Indispensables al plat

Nutrients que no poden faltar al seu plat diàriament:

- Vitamina B12, essencial per a la fabricació de noves neurones. N'hi ha al peix, la vedella i els ous.
- Iode, bàsic per a una tiroide sana; en ous, sardines, algues, cloïsses.
- Magnesi, alleuja la ment, els músculs i els nervis; s'utilitza per tractar la depressió i millora la memòria i l'aprenentatge; es troba en peixos com l'halibut o el salmó, a les mongetes i als cereals integrals.
- Un bany de vitamina D, amb 15 minuts de sol al dia.

- Calci, regula el circuit elèctric del cervell i del cor, i dispara l'alliberament de neurotransmissors a les sinapsis quan una neurona s'activa; a més dels lacticis, es troba en verdures de fulla verda, com els espinacs, en ametlles i nous, i en sardines.
- La fibra és també summa-ment necessària; les dietes baixes en aquest nutrient estan associades a un risc elevat de depressió. El bròquil, la coliflor, les mongetes i les fruites contenen molta substància d'aquesta.
- Àcid fòlic, manté en bon estat els neurotransmissors. Ens protegeix d'estats

d'ànim negatius. En trobem en espinacs, lleties i col arrissada.

- Vitamina A, responsable de la formació de noves neurones a l'hipocamp, així com la promotora de la producció d'enzims que fabriquen neurotransmissors com la dopamina, és essencial per millorar l'humor, l'aprenentatge, la memòria. Hi ha vitamina A a la carn, al marisc i als ous.
- Àcids grassos omega 3, que en necessiten totes les cèl·lules de l'organisme i tenen un paper clau en la prevenció de la depressió, el càncer, l'obesitat i les

### Recomanacions per una dieta feliç

Eliminar de la dieta el menjar processat: ens fa grassos i infeliços.

Equilibrar els greixos: prendre aliments amb omega 3. Corregir possibles excessos d'omega 6: optar sempre per menjar carns ecològiques i cuinar utilitzant greixos tradicionals i naturals, com l'oli d'oliva.

Menjar peix, mínim dues vegades per setmana.

Gran quantitat de fruites i verdures de diferents colors com a base de la dieta.

Centrar-se en els nutrients, no en les calories.

Substituir els refrescos i suc de fruita envasats per aigua, cafè, te, vi, cervesa i suc naturals. Tot, esclar, amb moderació.





### Consciència al plat

Mengem cada vegada més carn. El problema és que cada vegada és més insípida i, a sobre, no conté els greixos i nutrients que necessitem tots nosaltres. Els porcs, pollastres, vaques, i fins i tot el peix, solen viure en condicions que els estressen, la qual cosa provoca la manca d'antioxidants, com la vitamina E, així com les vitamines B, A i C. També falten micronutrients com el potassi, l'àcid linoleic, el zinc, el coure, el crom i el ferro. A més, l'estrès fa els que desaparegui el glicogen dels músculs i evita que l'àcid lactic es formi. Sense aquest, les carns es fan malbé abans. Una cosa similar passa amb fruites i verdures. Una gran part es cull abans d'hora, es fica en cambres frigorífiques i en alguns casos se'ls injecten productes per millorar el seu aspecte o per madurar-los artificialment. A més de no tenir gust, no són ni la meitat de saludables del que solien ser. Molts dels components de les plantes, els fitonutrients, al cervell lluiten contra la inflamació i activen gens que potencien les nostres defenses; promouen la formació de noves connexions cerebrals, així com la creació de noves neurones. És més, les plantes contenen minerals, vitamines i fitonutrients que durant milers d'anys han format part de la nostra farmàcia i que s'han utilitzat com a medicines per millorar l'estat anímic. I per això és recomanable optar per productes ecològics. Animals criats en llibertat, amb una alimentació basada en pastures, i no en gra; i fruites i verdures que siguin de temporada, que es trobin lliures de pesticides, que són summament neurotòxics.

### Ous amb cansalada viada, saludables?

Aquest plat que a tants sedueix i del qual solem sentir que és nefast per a l'organisme, pot no ser-ho tant. És més, fins i tot pot ser beneficiós. Si optem per ous de gallines criades en llibertat i alimentades amb productes ecològics, aquests contindran molta vitamina B6, essencial per a la funció cognitiva. I B12, crucial per evitar el desassossec i la pèrdua d'atenció. A més, tindran seleni, que és bàsic per refredar la inflamació mental, així com iode, que regula la tiroide; zinc i omega 3, que fomenta la plasticitat cerebral i ens protegeix de les malalties cardiovasculars. Quan la cansalada viada que mengem procedeix de porcs criats de forma sostenible, aquesta conté àcid oleic, que està relacionat amb una disminució del risc de depressió en dones. I tant els ous com el porc contenen turó, que està involucrat en un descens de l'ansietat.

► xateria. En cada àpat pots prendre una decisió per millorar la teva salut mental o no”.

**Massa sucre!** Segurament, el canvi més important que s'ha produït en la nostra alimentació des de la invenció del foc ha estat... el sucre! Tot just es va descobrir fa mig segle (el procedent de la canya de sucre o de la remolatxa) i l'organisme encara no ha tingut temps d'adaptar-se a aquest nou aliment. Al cervell, per una part, li encanta, perquè hi provoca els mateixos canvis que la cocaïna, per exemple, a les àrees que regulen el plaer i la

recompensa. I, a més, descodifica la ingesta de dolços com una font d'energia segura; això es relaciona, explica Toni Massanés, investigador de l'Observatori de l'Alimentació del Parc Científic de Barcelona, amb l'evolució i la necessitat de buscar aliments amb moltes calories, per acumular l'energia necessària davant un esforç.

Però el sucre és una arma de doble tall. Perquè, malgrat que el necessitem per sobreviure, ens sentim irritables i ansiosos. Prendre'n més del compte envelleix les cèl·lules sanguínies i s'associa amb una disminució de les capacitats cognitives i amb un risc considerable de depressió i d'alzheimer. Els neurocientífics han comprovat que menjar molt sucre encongeix el cervell, el fa menys plàstic, la qual cosa ens impossibilita que aprenguem coses noves, que trobem solucions creatives als problemes, i redueix l'hipocamp i l'amígdala, dues regions que són les encarregades de regular l'humor, la memòria, l'ansietat i la cognició. I s'ha vist que els països amb més ingesta de sucre són també els que pateixen un risc més gran de demència i índexs elevats de suïcidi.

Pensem en sucre i ens vénen a la ment, potser, dolços, caramels, pastissos. I sí, però també és sinònim de carbohidrats simples, com per exemple la pasta, la pizza, el pa, els sucres de fruita. El problema és que, a diferència de les proteïnes, per exemple, que fan que la vesícula biliar alliberi una hormona, la colecistocinina, que li indica al cervell quan estem tips perquè no prenguem massa quantitat d'un macronutrient, els carbohidrats simples no ho fan. S'absorbeixen als primers metres de l'intestí prim, per la qual cosa el cervell triga força temps a reconèixer quant hem menjat. Per això som capaços d'endrapar tres creps seguides i, en canvi, no seríem capaços de ficar-nos entre pit i esquena tres entrecots.

**Greixos trans** Els anomenats menjars escombriats són un altre dels elements que està minant la nostra salut mental, com demostra un estudi dut a terme per investigadors de les universitats de Navarra i Las Palmas de Gran Canària, que han demostrat que la ingesta de greixos trans i greixos saturats, presents en la pastisseria industrial, productes precuinats (crestes, pizzas, croquetes, canelons), salses, aperitius salats i galetes augmenta el risc de patir depressió.

Es tracta d'un tipus de greixos que s'han creat de manera artificial afegint hidrogen a olis vegetals líquids per tal de fer-los sòlids. Resulten molt útils per a la indústria alimentària perquè ajuden a millorar el sabor i la textura dels aliments, així com la perdurabilitat d'aquests, i són, sobretot, molt barats. Tanmateix, “hi ha moltes proves convinctes, des del punt de vista bioquímic i biològic, del fet que la introducció d'aquest tipus de greixos en l'alimentació provoca nombrosos desordres en l'organisme i també en el sistema nerviós central”, alerta Miguel Ángel González, catedràtic de Medi-

cina Preventiva de la Universitat de Navarra, que és al capdavant d'aquesta investigació sobre *fast food* i depressió. Durant sis anys van monitoritzar més de 8.000 persones sanes de tot Espanya: van analitzar la dieta que seguien, quin era el seu estil de vida, així com les malalties que patien o que adquirien al llarg de l'estudi. “Vam veure que aquells voluntaris que consumien més pastisseria industrial, rica en greixos trans, i menjar ràpid presentaven entre un 30% i un 40% més risc de desenvolupar una depressió”, explica González.

L'estudi, inclòs dins d'un projecte molt més ambiciós, anomenat SUN (Seguiment Universitat de Navarra), està donant resultats importants sobre la relació entre alimentació i salut mental. Aquest equip d'investigadors en medicina preventiva es van adonar que la depressió i la malaltia cardiovascular compartien molts aspectes. Així que van agafar els greixos trans, que són el principal factor de risc per a les cardiopaties, i van decidir veure si també exercien un efecte advers que afavorís la depressió. I així va ser. Per contra, van veure que la dieta mediterrània tenia un efecte protector. Els resultats de l'estudi es van publicar a la revista *Public Health Nutrition*.

Però per què ens agrada i ens atreu tant el menjar que justament va en detriment de la nostra salut? No resulta paradoxal que aliments que a priori ens fan sentir bé, com una bossa de patates, un tros de pastís de xocolata o un refresc, puguin enfonsar-nos en la misèria? Segons Drew Ramsey, això passa per dues raons: en primer lloc, perquè el greix i el sucre actuen com a dards directes a la nostra diana del plaer. Té a veure amb l'evolució: fa centenars de milers d'anys els nostres avantpassats passaven èpoques de fam, per la qual cosa quan aconseguïen aliments rics en calories, molt energètics, s'empatxaven per crear reserves en forma de greix corporal. I per això l'evolució ens va dotar d'un sistema de recompensa per garantir la nostra supervivència. Així, en ingerir-los, aquests aliments ens produeixen un augment de serotonina, un neurotransmissor del cervell que ens dona la sensació de benestar, de felicitat.

I en segon lloc pel *menjar emocional*. “Tenim un sentiment negatiu, o incòmode, ens sentim tristos i volem fer alguna cosa per evitar-ho. No tenim gaire tolerància al fet de sentir-nos malament o baixos d'ànim. Faig molta psicoteràpia i veig que la gent s'afarta de menjar com una manera de medicar els mals sentiments. Però ens equivoquem a l'hora d'escollir què volem menjar! Quan et trobis malament, en lloc d'optar per una bossa de patates o una pasta de xocolata, pren-te un bon bistec i una copa de vi, per exemple. Això farà que et sentis molt millor”.

**La dieta de la felicitat** Quina dieta miraculosa és la que aquest neurocientífic i d'altres ens recomanen per mantenir el nostre cervell en bona forma i ser feliços? Doncs una amb la qual ens asseguruen que

### Sí al colesterol

Per xocant que pugui semblar, i malgrat la mala premsa de què gaudeix, també hem d'incloure el colesterol –sí, han llegit bé– en la llista de nutrients indispensables. El nostre cervell conté grans quantitats d'aquest element, que és una espècie de cera que hi ha a les membranes de les cèl·lules de tots els animals. Forma una capa protectora al voltant de les neurones i facilita la transmissió de senyals nerviosos. Els nivells baixos de colesterol es relacionen amb un augment del risc de suïcidi i de càncer. I té un paper essencial en la formació dels àcids biliars, que permeten que el nostre cos trenqui els greixos que ingerim i absorbeixi les vitamines solubles en greix A, D, E i K. Curiosament, els alts nivells de colesterol s'associen a més bona memòria i més bon humor i els nivells baixos, a la demència. Es troba al salmó, la llet, els ous de pagès, la carn i el formatge. Evidentment, no s'han de sobrepassar els nivells saludables per a les persones.

### PRENDRE PASTISSERIA INDUSTRIAL AUGMENTA EL RISC DE DEPRESSIÓ

### MENJAR MOLT SUCRE ENCONGEIX EL CERVELL I EL LIMITA

STEVAN



no passarem gana, que ens aprimarem sense estar irritables, en la qual, el més important, no compten les calories, sinó els nutrients. Rica en marisc i peix; en verdures, fruita i carn ecològiques; en ous de gallines criades a l'aire lliure. Baixa en sucre i en carbohidrats refinats i en la qual hi ha aliments rics en fibra, que ens omplen més.

Per què aquests aliments i no d'altres? Doncs de nou per evolució. Perquè el nostre cervell va evolucionar en un entorn dietètic molt diferent de l'actual. A *Survival of the fittest. The key to human*

*brain evolution* (La supervivència del més gras. La clau per a l'evolució del cervell humà), Stephen Cunnane, doctor en Fisiologia especialitzat en nutrició i metabolisme de la Universitat de Sherbrooke (Canadà), relaciona la dieta dels nostres avantpassats, en la qual hi havia copioses quantitats de marisc i peix, i de determinades plantes, amb la formació del nostre complexíssim sistema nerviós. Així, mentre es modelava, rebia grans dosis de determinats nutrients, com ara àcids grassos omega 3. I per això ara necessitem ingerir-ne per a un bon funcionament del cervell.

Pot ser que la solució a gran part dels nostres problemes passi, en bona mesura, abans per la nevera que per la consulta d'un psicòleg. Es tracta de connectar el cobert amb els nostres sentiments, abans fins i tot d'intentar canviar la nostra perspectiva sobre la vida. Repensar el nostre comportament alimentari, per cuidar i aviar el nostre cos i el nostre cervell. Canvia la seva manera de menjar i canviarà el seu estat d'ànim. ■

● **Quin aliment el fa sentir millor?**  
Opini a [Lavanguardia.com/estilos-de-vida](http://Lavanguardia.com/estilos-de-vida)