



Imagen: www.proceder.eu

## ¿Nuestra alimentación tiene relación con la salud mental?

**MARÍA DEL CARMEN OLVERA CASTILLO**

**nutriolvera@gmail.com**

**ANA GABRIELA PALOS LUCIO**

**ALDANELY PADRÓN SALAS**

**FACULTAD DE ENFERMERÍA Y NUTRICIÓN**

Palabras clave: Alimentación, estudiantes, estrés, depresión, ansiedad

El ingreso a la universidad además de ser una etapa que llena de entusiasmo a los jóvenes por las nuevas experiencias que vivirán, causa temor por los cambios a los que se enfrentarán en los ámbitos interpersonal, familiar y social. Durante este periodo aumenta la toma de decisiones y se consolidan o modifican los estilos de vida, entre los que se encuentran los hábitos alimentarios, los cua-

les se definen como el conjunto de conductas adquiridas por un individuo, por la repetición de actos en cuanto a la selección, preparación y consumo de alimentos. (Secretaría de Salud, 2015).

Diversos factores influyen en los hábitos de alimentación en la juventud, y se relacionan estrechamente con cambios psicosociales. Estos pueden clasificarse en biológicos, en los que el hambre, el apetito y el sentido del gusto intervienen y, a su vez, en este periodo de desarrollo las necesidades nutricias incrementan. Factores sociales como la cultura, la familia y los compañeros influyen en la elección de los alimentos debido a la búsqueda de la propia identidad, y por lo tanto, disminuye la influencia de la familia por la necesidad de pertenecer a las modas de la propia generación. Además, el acceso, la educación y el tiempo disponible podrían tener un efecto negativo en los jóvenes, ya que es posible que no se nutran por la baja disponibilidad de alimentos de calidad en su entorno.

Cuando los factores anteriores influyen en la conducta de los universitarios, los hábitos alimentarios cambiarán como una forma de respuesta adaptativa que se reflejará al omitir comidas, picar entre horas, abusar de la comida rápida, el alcohol, las bebidas azucaradas y al seguir una alimentación poco diversa.

La ingesta de este tipo de alimentos puede contribuir al desarrollo de patologías físicas y mentales. Tomando por ejemplo los mecanismos propuestos por Sigh, M. (2014), si consumimos una barra de chocolate comercial, su alto contenido de grasa y azúcares tendrá efectos dentro del sistema endócrino debido a la liberación de hormonas que nos conducirán a sentir placer y felicidad. Si su consumo se desarrolla por un tiempo prolongado, es probable que se cree una adicción, ya que al aumentar, se reducirá la liberación de la hormona que produce felicidad, lo que contribuye al desarrollo de obesidad, que a su vez promueve la vulnerabilidad a la depresión y la ansiedad.

Por el contrario, hay hallazgos que muestran que el consumo prolongado de productos con alto contenido en grasa conduce a estados emocionales negativos, aumenta la sensibilidad al estrés y altera los niveles de corticoesterona (Nastaskin R., 2015).

Se ha identificado que hasta 30 por ciento de los estudiantes han experimentado alguna vez durante su paso por la universidad episodios de trastornos mentales como depresión, esquizofrenia y desorden de bipolaridad, ansiedad y alimenticios (Mombroy et al, 2006). En México, según datos del Instituto Nacional de Estadística y Geografía (Inegi), uno de cada cuatro mexicanos entre 18 y 65 años ha padecido una enfermedad de esta naturaleza. La edad de inicio de la mayoría de los trastornos se ubica en las primeras décadas de la vida; 50 por ciento de los adultos que han sufrido un trastorno mental lo padecieron antes de cumplir 21 años. Cuando los trastornos depresivos se presentan antes de los 18 años, el curso de la enfermedad es crónico (Berenzon et al, 2013).

Debido a lo anterior, es importante que conozcamos qué alimentos se relacionan más con ciertos trastornos mentales. Se ha identificado que el consumo de carbohidratos alivia los estados de ánimos depresivos (Wurtman, R.J., 1989). Una dieta alta en carbohidratos refinados (cereales de caja, pan blanco, galletas —excepto las integrales— y pasteles) y azúcares (refrescos, dulces, postres, chocolates comerciales) es un factor común en la enfermedad depresiva (Popa, T., 2012).

### Fibras dietéticas

Las frutas, verduras y cereales integrales se relacionan con un mayor estado de alerta y menos estrés percibido por la persona. En un estudio por Akbaraly T, et al. (2009) llevado a cabo en adultos de mediana edad en Reino Unido se encontró que el patrón de consumo de verduras, frutas y pescado se relacionó con menos probabilidades de presen-

**Hay hallazgos que muestran que el consumo prolongado de productos con alto contenido en grasa conduce a estados emocionales negativos**

tar depresión. Por su parte, los alimentos procesados se relacionan con mayores posibilidades de padecerla.

**Comida rápida**

Este tipo de comida, al igual que la depresión, está relacionada con la ansiedad, se ha reportado que las personas con un alto consumo de comida rápida son más propensas a sentir ansiedad e inconscientemente necesitan una gratificación inmediata, lo que las hace inclinarse por el consumo de alimento chatarra, el cual da como resultado un ciclo de alimentación y enfermedad. Se ha reportado una prevalencia significativamente menor de los síntomas de la depresión en las personas que tienen una baja ingesta de comida rápida, esto entre personas de 17 a 23 años (Liu C., et al, 2007).

**Alcohol, cafeína y azúcar**

Estos componentes se consideran inadecuados y lo son aún más para aquellos que padecen trastornos bipolares caracterizados por cambios de humor brusco. La cafeína es un estimulante, el alcohol podría empeorarlos y el azúcar, debido a que proporciona energía inmediata al organismo, podría dar paso de un estado de euforia en el momento de ingerirlo a uno de tristeza al finalizar. Por lo tanto, el aumento del consumo de alimentos ricos en grasas, azúcares y cereales refinados aunado a una disminución de las frutas y verduras se considera un factor de riesgo para el desarrollo de enfermedades mentales.

Si los jóvenes universitarios poseen hábitos alimentarios inadecuados y tienden a consumir con alta frecuencia los alimentos mencionados, esto repercutirá no sólo en su salud a corto plazo, pues si se prolongaran se configuraría un nuevo patrón de alimentación que afectaría académicamente a los futuros profesionales y también su calidad de vida

(Irazusta-Astiazar A, 2007).

De lo contrario, una alimentación habitual que incluya verduras, frutas, carne de res (consumo de 2 a 3 veces por semana), pollo, pescado, alimentos de grano entero como avena, arroz integral, trigo, amaranto, que sea variada, equilibrada, adecuada y completa se relacionará con una disminución de enfermedades mentales y físicas.

Además de encaminar de forma correcta la alimentación, podemos aplicar algunas de las siguientes estrategias según el trastorno mental que se padezca.

**Ansiedad**

- a) Cuando sientas ansiedad normaliza tu respiración y elije alimentos como arroz integral, preferentemente en su preparación al vapor, chocolate (no comercial con alto contenido de grasa y azúcar, sino natural), nueces o, incluso, un vaso de leche caliente. Estos alimentos ayudan a liberar serotonina, que es un neurotransmisor encargado, entre otras cosas de la regulación de los estados de ánimo, no por nada lo relacionan con la felicidad.
- b) No olvides consumir las cantidades adecuadas de líquidos, en especial agua natural (2 litros al día es lo recomendable), esto debido a que si nos encontramos deshidratados, se presentan diversos síntomas como dolor de cabeza, cansancio, somnolencia, dificultad para concentrarse y falta de atención, que a su vez provocará ansiedad.
- c) Cuando te sientas inesperadamente hambriento(a), pregúntate: ¿Es verdadera hambre o es ansiedad? Si es ansiedad, comer puede empeorarla. Cuando nos damos cuenta de que nuestra necesidad no es de alimentos, podemos hacer otra elección. Podemos reconfortarnos de distintas maneras: hablar a un amigo, tomar un baño, beber una



■ Es pasante de la Licenciatura en Nutrición de la Facultad de Enfermería y Nutrición y actualmente trabaja en la tesis titulada *La alimentación y su relación con el riesgo de desarrollar depresión.*

taza de infusión, salir a caminar cinco minutos, jugar con una mascota.

### Depresión

- a) Elige alimentos con alto contenido de omega 3. Las concentraciones de este ácido poliinsaturado en la sangre han mostrado de forma repetida ser bajas en individuos con depresión (Rodríguez, A. et al., 2008). La ingesta frecuente de pescado (atún, sardinas) y alimentos con alto contenido de este nutriente como chía, almendras, nueces, soya, linaza y espinacas se han asociado con un menor riesgo de depresión.
- b) Consume alimentos ricos en selenio, se ha demostrado que los individuos con una dieta restringida en este elemento reportan más síntomas de depresión y hostilidad que quienes incluyen altas dosis. Puedes elegir mariscos, atún, pollo, hígado y huevo.
- c) Consume alimentos ricos en ácido fólico, su deficiencia se asocia con el estado de ánimo deprimido y el estrés; puedes encontrar este nutriente en verduras de hojas verdes como espinacas, acelgas, en el hígado de res y las lentejas.
- d) Nuevos hábitos en tu vida: salir de la rutina puede ser de mucha utilidad. Haz una actividad que te agrade e incorpora nuevos hábitos, como ejercicio físico, leer, pintar, escribir, entre otras. Éstas despejarán tu mente.

### Estrés

- a) Elige alimentos ricos en magnesio, como frijoles, espinacas, almendras, arroz integral y nuez de la india. Este nutriente ayuda a relajar el músculo liso de los vasos sanguíneos, lo que provoca que exista un mayor aporte de oxígeno al cerebro y ayuda a prevenir los dolores de cabeza.
- b) Duerme lo suficiente: los beneficios de una buena noche de sueño no deben ser subestimados.

Desde el punto de vista académico, el sueño ayuda a que tu cerebro asimile la información y la introduzca en tu memoria a largo plazo para que la puedas recordar cuando llegues el día del examen.

La alimentación influye en los trastornos mentales debido a que los componentes de los alimentos como carbohidratos, grasas, proteínas, vitaminas y minerales se relacionan con los mecanismos que el organismo utiliza para llevar a cabo sus funciones, y si es inadecuada, incorrecta e insuficiente, estos se verán afectados, lo cual ocasionará enfermedades.

Recuerda que prevenir los trastornos mentales o disminuir sus efectos es fácil, sólo debes elegir los alimentos adecuados en los momentos precisos. 

### Bibliografía:

- Aksaray T, Brunner J, Ferie J, Marmot M, Kivimaki M, Singh-Manoux A. (2009). *Dietary pattern and depressive symptoms in middle age*. Br J Psychiatry. 195:408-413.
- Berenzon S, Lara MA, Robles R, Medina-Mora ME. (2013). "Depresión: estado del conocimiento y la necesidad de políticas públicas y planes de acción en México". *Salud Pública Mex.*55:74-80.
- Irazusta-Astiazaran A, Hoyos-Cillero I, Díaz-Ereño E, Gil-Goikouria J. (2007). Alimentación de estudiantes universitarios. *Osasunaz.*8:7-18.
- Liu C, Xie B, Chou C-P, Koprowski C, Zhou D, Palmer P, et al. (2007). "Perceived stress, depression and food consumption frequency in the college students of China seven cities". *Physiol Behav.* 92(4):748-54.
- Mowbray CT, Megivern D, Mandiberg JM, Strauss S, Stein CH, Collins K, et al. (2006). "Campus mental health services: recommendations for change". *Am J Orthopsychiatry.* Apr;76(2):226-37.
- Popa T, Ladea M. 2012. "Nutrition and depression at the forefront of progress". *J Med Life.* 5(4):414-9.
- Rodríguez A, Solano M. (2008). "Nutrición y salud mental: Revisión bibliográfica". *Revista del postgrado de psiquiatría UNAH.* 1 (3).
- Sigh M. (2014). "Mood, food, and obesity". *Front Psychol.* 5: 1-20.
- Wurtman RJ, Wurtman JJ. (1989). "Carbohydrates and depression". *Sci Am.* Jan;260(1):68-75.