



Qué alimentos ayudan a combatir los estragos de la ansiedad

En México el 31.3% de la población presenta algún trastorno de ansiedad, mientras que en EUA una tercera parte ha experimentado episodios de ansiedad durante su vida.

Lo que nos dice que este padecimiento es más común de lo que creemos.



Comúnmente los síntomas de la ansiedad como el **no dormir correctamente, irritabilidad, falta de concentración, dolor de cabeza, la preocupación constante, e incluso problemas estomacales**, podían ser resueltos solo con un tratamiento farmacéutico, pero hoy se ha demostrado que la alimentación juega un rol muy importante.

¡Conoce los alimentos que te pueden beneficiar!



Pescados:

El consumo adecuado de omega 3, DHA y EPA, son factores protectores para prevenir problemas mentales.

Estos ayudan a reducir la neuroinflamación y a mejorar la neurocomunicación.

El DHA y EPA, son nutrientes que solo se encuentran en los pescados, como el salmón, sardina, róbalo y caballa.

Trata de incluirlos de dos a tres veces por semana e inclúyelos en forma de suplementos.



Almendras:

La deficiencia de magnesio puede aumentar el riesgo de padecer ansiedad y depresión.

Un consumo suficiente de este mineral tiene por ello un efecto positivo sobre la ansiedad, el estrés y el nerviosismo.

Las almendras son una fuente importante, así como las nueces o cacahuates.



Huevo:

El huevo es de una de las proteínas más completas y una fuente importante de colina, un nutriente esencial que apoya en el proceso involucrado en la memoria y humor.

Dos huevos contienen el 50% de la cantidad diaria recomendada de colina, además de otros nutrientes anti-inflamatorios y necesarios para la conexión cerebral como la vitamina B12, selenio y zinc.



Alimentos fermentados:

El intestino o también conocido como el segundo cerebro, es un factor importante para la salud mental, ya que una microbiota saludable protege de que los compuestos inflamatorios no entren al cuerpo y por lo tanto la probabilidad de presentar desbalances mentales, como la ansiedad.

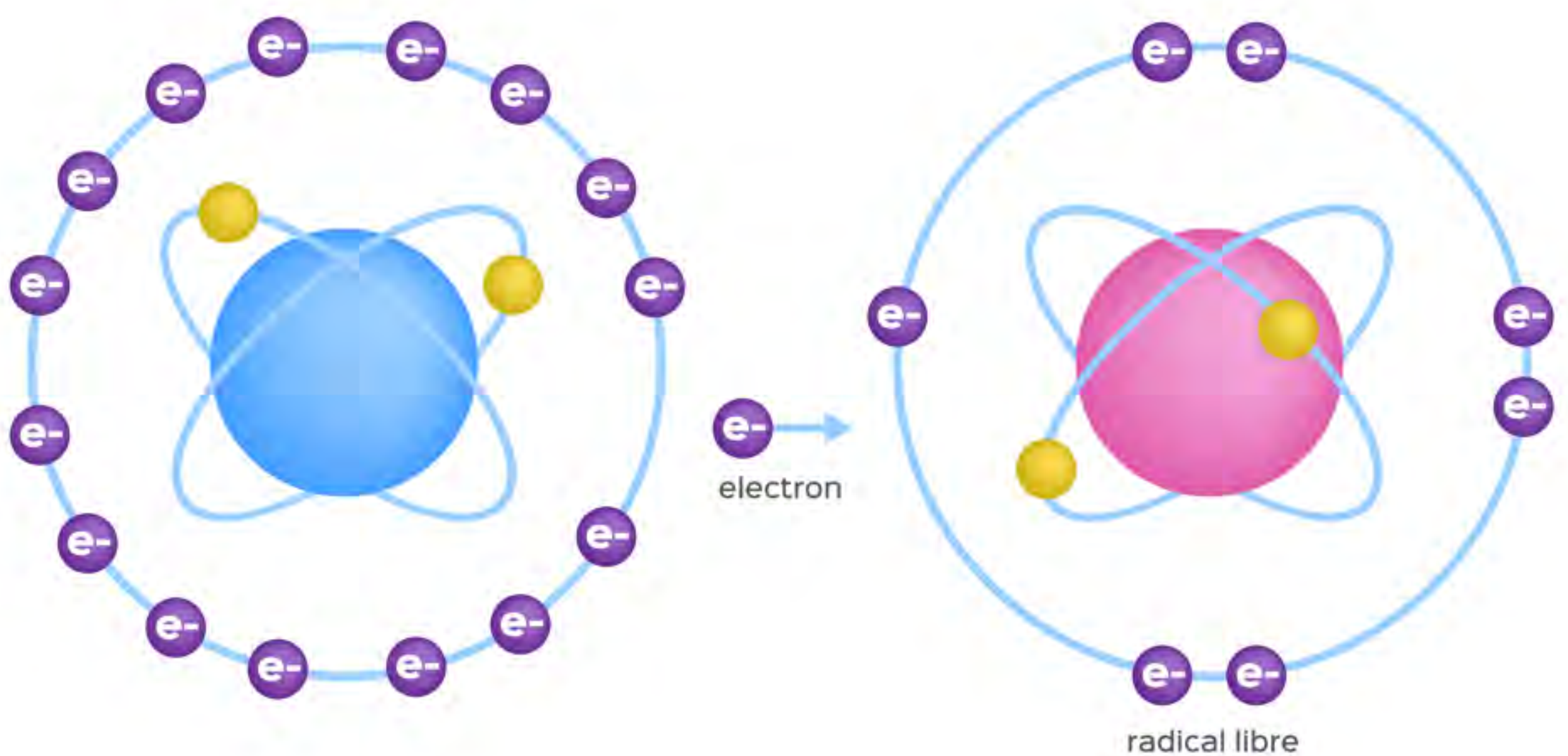
Los alimentos fermentados ayudan a incrementar las bacterias buenas en el intestino, como el kimchi, chucrut y lácteos con *Lactobacillus rhamnosus*.



Blueberries:

La depresión y ansiedad están asociadas con bajos niveles de antioxidantes, específicamente el estrés oxidativo provoca mayores niveles de inflamación, llevándonos a mayor riesgo de enfermedades mentales.

Comer alimentos ricos en antioxidantes es vital, las blueberries contienen polifenoles que protegen al cerebro de los radicales libres, además de que suman a la función cerebral durante los periodos de estrés y alivian la neuroinflamación.



Espinacas y espárragos:

Los folatos y minerales como el magnesio, la vitamina C y los betacarotenos contenidos en estas verduras alivian la inflamación y previenen el estrés oxidativo.





¡Piensa saludable!

Si quieres más detalles y entender los temas que se tocan en el artículo, busca los artículos relacionados en los siguientes links:

Alimentación
para el cerebro
(brainfood)



Alimenta
desde el cerebro
hasta tu intestino



Fuente:

- Eat to beat the anxiety. Carolyn Williams. Julio. 2021.
- https://www.inegi.org.mx/contenidos/saladeprensa/boletines/2021/EstSociodemo/ENBIARE_2021.pdf



Libera tu Salud[®]

Health & Food Coach
Layla Islas

