

# **SALUD MENTAL Y ALIMENTACIÓN**

## INTRODUCCIÓN

Cada vez más las investigaciones científicas tienden a relacionar no solamente la salud física sino también la salud mental con la alimentación. Ciertos nutrientes hoy sabemos que pueden ayudar en los siguientes casos: aliviar los síntomas de ciertas enfermedades mentales, aumentar, en ciertos casos, la efectividad de los medicamentos o disminuir los efectos secundarios de algunos medicamentos.

Por otro lado, la falta de algunos nutrientes en la alimentación o una alimentación pobre podría estar asociada con el desarrollo de algunas enfermedades mentales. En personas con distintos tipos de enfermedades mentales se ha encontrado una carencia de los siguientes nutrientes:

- Ácidos grasos poli insaturados (pescados y aceites de plantas).
- Minerales como zinc (carnes, granos, legumbres y leche), magnesio (vegetales de hojas verdes, nueces, granos), hierro (carne roja, vegetales de hojas verdes, huevos, algunas frutas).
- Vitaminas, como distintas vitaminas B (vegetales de hojas verdes y cereales fortificados, lácteos, levadura y granos). Y vitaminas anti- oxidantes, como la C y la E (frutas y vegetales).

El cerebro humano tiene una exigencia energética muy alta, con requerimientos nutricionales muy especializados, lógicamente esto implica que un buen estado nutricional es muy importante para la salud mental, si la calidad nutritiva de los alimentos que ingerimos es pésima podrá contribuir al desarrollo de alguna patología mental, como puede ser la depresión.

El hospital McLean, afiliado a la Universidad de Harvard, condujo un estudio sobre la relación entre la depresión y los alimentos, que fue publicado el 15 de abril del 2005 en el **“Issue of Biological Psychiatry”**. El resultado de este estudio demostró que para tratar la depresión ciertos alimentos son más efectivos que las pastillas. Los investigadores encontraron que los ácidos grasos Omega- son capaces de reducir los síntomas de la depresión en igual o incluso mayor medida que tres diferentes medicamentos antidepresivos que se usaron para el estudio. Estos nutrientes se encuentran en el pescado, las nueces y las melazas, entre otros alimentos.

Por otro lado, los investigadores de un segundo estudio titulado: **“Changing Diets, Changing Minds”** (“Cambiando Dietas Cambiamos Mentes”) afirman que existe un amplio rango de nutrientes que resultan indispensables para el cerebro y la salud mental. Estos nutrientes se combinan entre sí para permitirle al cerebro desarrollarse y funcionar adecuadamente. De acuerdo con este estudio, una dieta rica en frutas y vegetales, granos enteros, cereales, legumbres, nueces, semillas, carnes magras y aceite de pescado ayuda a mantener nuestro organismo saludable y nos protege de ciertas enfermedades. Mientras que una dieta que contiene demasiados elementos que no son saludables o que no contiene nutrientes esenciales es probable que afecte el funcionamiento de nuestro cerebro y por consecuencia a nuestra salud mental.

En el caso de la esquizofrenia se han realizado estudios, como el de Severance et al., que han encontrado una relación significativa entre la inflamación gastrointestinal, el sistema inmunitario y la esquizofrenia. Las personas diagnosticadas de esta enfermedad tenían marcadores inflamatorios más elevados que la población sana, observándose que esta inflamación se modificaba con el tratamiento con antipsicóticos, con disminución de los marcadores mediadores de inflamación en las personas diagnosticadas en tratamiento en comparación con aquellas que no estaban tratadas. Los mismos autores del estudio anterior realizaron uno similar acerca del trastorno bipolar

Desde la comunidad científica se está poniendo en cuestión el alto consumo de azúcares, harinas refinadas y gluten que predomina en la dieta actual, ya que estos tres elementos potencian la inflamación crónica y se están relacionando fuertemente con problemas mentales, cáncer, infertilidad y resistencia a la insulina, entre otros.

La División de Alimentos y Medicinas del Departamento de Agricultura y Servicio al Consumidor de Carolina del Norte, en su afán de colaborar con el desarrollo de una mejor calidad de vida en la comunidad Hispana alerta sobre la relación que existe entre los alimentos y la salud mental. La depresión, se considera que para el año 2020 será la segunda enfermedad mental más difundida a nivel global y, la comunidad Hispana, por todos los problemas que la inmigración en si misma acarrea, no esta libre por cierto de este mal. Esta situación traerá como consecuencia no solamente el sufrimiento y angustia personal, sino que además ocasionará también un problema laboral, pues muchas personas se deprimen al punto de no poder trabajar. Como consecuencia de todo esto, las cuentas por tratamientos siquiátricos aumentarán considerablemente. Al mismo tiempo, en todo el mundo están aumentando los problemas de salud física relacionadas con una mala dieta alimenticia, como: las enfermedades al corazón, diabetes, obesidad y ciertos tipos de cáncer. Cada vez más las investigaciones científicas tienden a relacionar no solamente la salud física sino también la salud mental con la alimentación. Ciertos nutrientes hoy sabemos que pueden ayudar en los siguientes casos: • Aliviar los síntomas de ciertas

enfermedades mentales. • Aumentar, en ciertos casos, la efectividad de los medicamentos.

• Disminuir los efectos secundarios de ciertos medicamentos. Por otro lado, la falta de ciertos nutrientes en la alimentación, o una alimentación pobre, podría estar asociada con el desarrollo de ciertas enfermedades mentales. En personas con distintos tipos de enfermedades mentales se ha encontrado una carencia de los siguientes nutrientes: •

Ácidos grasos poli insaturados (pescados y aceites de plantas). • Minerales como zinc (carnes, granos, legumbres y leche), magnesio (vegetales de hojas verdes, nueces, granos), hierro (carne roja, vegetales de hojas verdes, huevos, algunas frutas). • Vitaminas, como distintas vitaminas B (vegetales de hojas verdes y cereales fortificados, lácteos, levadura y granos). Y vitaminas anti- oxidantes, como la C y la E (frutas y vegetales). Por ultimo, cierta evidencia sugiere que las dietas altas en grasas saturadas y azúcar podrían estar asociadas con el desarrollo de problemas de salud mental.

¿DE QUE ESTA COMPUESTO NUESTRO CEREBRO? El cerebro es el órgano más grande de nuestro cuerpo y, al igual que el corazón, el hígado o los demás órganos se afecta por lo que comemos o bebemos y necesita por lo tanto de una alimentación adecuada. El cerebro y el resto del sistema nervioso central están en gran parte constituidos por billones de células nerviosas llamadas neuronas. La comunicación entre las neuronas es lo que permite al cerebro trabajar y esta comunicación se produce a través de los neurotransmisores. Los neurotransmisores se forman gracias a nutrientes, especialmente amino ácidos, los cuales determinan el crecimiento del cerebro y su actividad. Algunos tipos de amino ácidos son producidos por el cuerpo, pero existen otros llamados amino ácidos esenciales que solamente se obtienen a través de la alimentación. Resulta cada vez mas evidente que existe una relación directa entre la calidad

nutritiva de nuestros alimentos, el desarrollo de nuestro cerebro y nuestro bienestar general. EL PAPEL DE LA DIETA EN NUESTRA SALUD MENTAL El hospital McLean, afiliado a la Universidad de Harvard condujo un estudio sobre la relacion entre la depresion y los alimentos, que fue publicado el 15 de abril del 2005 en el “Issue of Biological Psychiatry”. El resultado de este estudio demostró que, para tratar la depresión, ciertos alimentos son más efectivos que las pastillas. Los investigadores encontraron que los ácidos grasos Omega-3 y los alimentos con un alto contenido de Uridine son capaces de reducir los síntomas de la depresión en igual o incluso mayor medida que tres diferentes medicamentos antidepresivos que se usaron para el estudio. Estos nutrientes se encuentran en el pescado, las nueces y las melazas, entre otros alimentos. Por otro lado, los investigadores de un segundo estudio titulado: **“Changing Diets, Changing Minds”** (“Cambiando Dietas Cambiamos Mentes”) afirman que existe un amplio rango de nutrientes que resultan indispensables para el cerebro y la salud mental. Estos nutrientes se combinan entre si para permitirle al cerebro desarrollarse y funcionar adecuadamente. De acuerdo con este estudio, una dieta rica en frutas y vegetales, granos enteros, cereales, legumbres, nueces, semillas, carnes magras, aceite de pescado ayuda a mantener nuestro organismo saludable y nos protege de ciertas enfermedades. Mientras que una dieta que- contiene demasiados elementos que no son saludables o que no contiene nutrientes esenciales- es probable que afecte el funcionamiento de nuestro cerebro y por consecuencia nuestra salud mental.