

Nutrición para la Salud Mental

Noelle DeSantis, MS, RDN, CDN

La nutrición juega un papel clave en la promoción de la salud mental. Una dieta que proporcione todos los nutrientes esenciales evitará cualquier deficiencia, lo que puede contribuir a las condiciones de salud mental. Una nutrición adecuada, incluida una ingesta adecuada de fibra, promueve la función gastrointestinal (GI) saludable. La elección de alimentos puede afectar nuestro estado de ánimo e incluso futuras elecciones de alimentos. La nutrición puede afectar las condiciones de salud mental tales como, entre otras:



Depresión



Desorden de ansiedad



Esquizofrenia



Desorden Obsesivo-Compulsivo



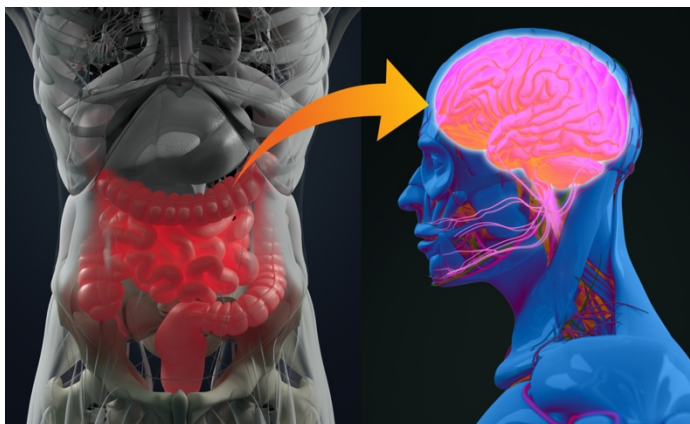
Desafortunadamente, la nutrición a menudo se pasa por alto cuando se tratan afecciones de salud mental. Sin la orientación y el apoyo adecuados de un profesional de la salud calificado, puede ser difícil hacer cambios en la dieta y seguirlos. Con los trastornos de salud mental que afectan aproximadamente a 264 millones de personas en todo el mundo, y la depresión es una de las principales causas de discapacidad en todo el mundo, es un tema importante.

Donde la comida se encuentra con la salud mental

Nuestras elecciones de alimentos, estado de ánimo y salud mental están muy entrelazadas. Nuestro estado de ánimo actual impulsa la elección de alimentos. Nuestras elecciones de alimentos pueden impulsar nuestro estado de ánimo y nuestras elecciones futuras. Esto afecta no solo nuestra salud mental; También puede conducir a otras enfermedades crónicas. Cuando las opciones de alimentos son consistentemente bocadillos con pocos nutrientes, aumentamos el riesgo de enfermedades relacionadas con la nutrición, como la diabetes tipo dos y la hipertensión. Algunas condiciones de salud mental pueden causar cambios en el apetito. Saltarse las comidas puede conducir a deficiencias de nutrientes importantes, empeorando las cosas. Los antojos también están asociados con condiciones de salud mental. Los antojos de carbohidratos están correlacionados con bajos niveles de serotonina. La promoción de niveles saludables de serotonina se puede lograr con una dieta sana y equilibrada, lo que disminuiría los antojos.

Nuestras elecciones de alimentos también afectan la salud de nuestro tracto gastrointestinal (GI), también conocido como el intestino. Lo que comemos puede afectar los tipos y la cantidad de bacterias en nuestro intestino. La bacteria es muy importante para nuestra salud. Si bien todos tenemos algunas bacterias patógenas o “malas” en nuestro intestino, también tenemos bacterias simbióticas o “buenas” también. Las bacterias buenas ayudan a protegernos de las bacterias malas. También apoyan la función inmune saludable y la función GI saludable en general.

Puede que se pregunte qué tiene que ver su intestino con la salud mental, ¡y la respuesta es bastante elocuente! Cuando comemos alimentos ricos en fibra, las fibras no son digeridas ni



absorbidas por nosotros. Se dirigen al intestino grueso donde las bacterias los fermentan. La fibra puede considerarse como la fuente preferida de alimento para las bacterias en el intestino. Alimentar a las bacterias buenas les ayuda a crecer. A su vez, esto aumenta los productos que producen las bacterias que nos benefician. Estos productos incluyen nutrientes como ácidos grasos de cadena corta, vitamina K, biotina y neurotransmisores.

Los ácidos grasos de cadena corta son la principal fuente de combustible para las células en nuestro tracto gastrointestinal. Nos ayudan a digerir y absorber eficazmente los nutrientes que necesitamos para sentirnos bien. La bacteria también puede producir una variedad de neurotransmisores. Estos son mensajeros que permiten la comunicación entre nuestras neuronas. Uno de los neurotransmisores producidos es la serotonina.

Si no ha oído hablar de la serotonina, muchas personas se refieren a ella como el neurotransmisor de "humor". Se estima que el 90% de nuestra serotonina se produce en el intestino. Además de regular el estado de ánimo, la serotonina está involucrada en la regulación del sueño, el apetito y otras funciones corporales. Todo esto puede afectar la salud mental. Por ejemplo, nuestro cuerpo necesita suficiente serotonina para producir melatonina, la hormona que promueve el sueño. El sueño es una parte importante del manejo de la salud mental. La baja serotonina conduce a un aumento de los antojos de carbohidratos, puede interferir con la calidad del sueño y puede empeorar la depresión. Hay una serie de nutrientes

necesarios para producir serotonina. Si su cuerpo no recibe los nutrientes correctos, puede comenzar a desear ciertos alimentos. Comer alimentos azucarados y carbohidratos refinados satisfará los antojos a corto plazo. Pero provocarán un pico una caída en el azúcar en la sangre que provocará más antojos. Este ciclo puede afectar negativamente su salud mental.



Patrones de Dieta Útiles

Se ha encontrado que algunos patrones de dieta reducen el riesgo de trastornos mentales, depresión y trastornos cognitivos de la salud. Uno de estos es un patrón de dieta de estilo mediterráneo. La dieta mediterránea se asocia con un riesgo reducido de depresión del 30%. Este patrón de dieta tiene beneficios tanto para adultos como para adolescentes. El patrón es rico en:



Frutas



Vegetales



Granos enteros



Pescado



Proteínas magras



Nueces y semillas

En comparación con la dieta occidental que se compone de más alimentos procesados y azúcar agregada, es más rica en fibra, alimentos ricos en nutrientes y grasas saludables. Estos nutrientes son los que se consideran protectores contra las condiciones de salud mental.

Los cambios pequeños son más fáciles de mantener que tratar de revisar todo el patrón de su dieta. Comenzar con un objetivo, como disminuir el azúcar agregado y los alimentos procesados, es un excelente lugar para comenzar a promover la salud mental.

Nutrientes Claves

Los estudios muestran que las personas con problemas de salud mental a menudo carecen de ciertos nutrientes dietéticos, vitaminas esenciales, minerales y ácidos grasos omega-3. Las deficiencias nutricionales más comunes observadas en personas con problemas de salud mental son los ácidos grasos Omega-3, las vitaminas B, los minerales y los aminoácidos.

Las deficiencias de nutrientes pueden surgir por varias razones. Éstos incluyen:



Hábitos alimenticios exigentes



Falta de variedad en la dieta.



Mala absorción debido a medicamentos o sobrecrecimiento bacteriano



Evitar grupos de alimentos debido a alergias, intolerancia o preferencia.



Limitaciones físicas



Poco apetito



Inseguridad alimentaria

Es importante asegurarse de satisfacer sus necesidades de nutrientes para todas las vitaminas y minerales. La tabla a continuación puede ayudarlo a agregar variedad a su dieta y asegurarse de obtener los nutrientes que aumentan el estado de ánimo que necesita a diario.

Omega-3 Fatty Acids, EPA and DHA	Salmón, arenque, sardinas, caballa y trucha
Ac.Folico	Hígado, espinacas, guisantes negros, espárragos, lechuga romana y aguacate
Vit B12	Almejas, hígado, levadura nutricional fortificada, trucha, salmón, atún, eglefino, carne de res y yogurt
Magnesio	Almendras, espinacas, anacardos, cacahuets, leche de soja, frijoles negros, edamame y mantequilla de maní.

Hierro	Ostras, porotos blancos, chocolate negro, lentejas, espinacas y tofu
Vit C	Pimiento rojo, naranja, kiwi, brócoli, fresas, repollo y coles de Bruselas.
Aminoácidos de origen proteico	Proteínas animales, huevos, lácteos, soja, espirulina y combinaciones de verduras, legumbres y granos integrales para veganos / vegetarianos.

Otras Consideraciones

Genética

Hay genes que pueden estar asociados con problemas de salud mental. Es importante recordar que el hecho de que tenga un gen específico no significa que sea su destino. Nuestro estilo de vida y entorno también influyen en nuestra expresión génica. Esto es algo que variará de persona a persona, y es otro tema en sí mismo. Un ejemplo de cómo los genes pueden afectar la nutrición y la salud mental es la conexión entre el gen MTHFR y la depresión. Las personas con este gen pueden haber reducido la actividad de la enzima MTHFR, lo que puede afectar el nivel de folato en el cuerpo. Esto puede aumentar el riesgo de depresión.

Medicaciones

A muchas personas que manejan trastornos de salud mental se les recetarán medicamentos. Es muy importante tener en cuenta los efectos secundarios de estos medicamentos. También es importante tener en cuenta las interacciones entre alimentos y medicamentos. Algunos medicamentos pueden aumentar o disminuir el apetito. Una disminución del apetito afectará su consumo general de nutrientes esenciales. Por otro lado, el aumento del apetito puede conducir al consumo excesivo de calorías y al aumento de peso. El peso corporal adicional puede dificultar la actividad física y afectar aún más la salud mental.

Consejos Útiles



Un patrón de dieta equilibrada y saludable con alimentos ricos en nutrientes puede ayudar a prevenir y controlar los trastornos de salud mental.



Las opciones saludables para la salud mental incluyen:



Evite el azúcar agregada, los alimentos altamente procesados y las bebidas azucaradas.



Coma fibra adecuada diariamente para promover un microbioma intestinal saludable.



Coma proteínas adecuadas para proporcionar bloques de construcción para los neurotransmisores.



Una dieta equilibrada incluye verduras, frutas, granos integrales, legumbres, nueces, semillas, pescado y otras proteínas magras y grasas insaturadas saludables.



Asegúrese de dormir lo suficiente y de hacer actividad física regularmente.

Referencias

Coelho M, Oliveira T, Fernandes R. Biochemistry of adipose tissue: an endocrine organ. *Arch Med Sci*. 2013;9(2):191–200. doi:10.5114/aoms.2013.33181

Gelinda Deacon, Christine Kettle, David Hayes, Christina Dennis & Joseph Tucci (2017) Omega 3 polyunsaturated fatty acids and the treatment of depression, *Critical Reviews in Food Science and Nutrition*, 57:1, 212-223, DOI: [10.1080/10408398.2013.876959](https://doi.org/10.1080/10408398.2013.876959)

Jacka, F.N., O'Neil, A., Opie, R. *et al.* A randomised controlled trial of dietary improvement for adults with major depression (the 'SMILES' trial). *BMC Med* **15**, 23 (2017). <https://doi.org/10.1186/s12916-017-0791-y>

Lakhan, S.E., Vieira, K.F. Nutritional therapies for mental disorders. *Nutr J* **7**, 2 (2008). <https://doi.org/10.1186/1475-2891-7-2>

O'Neil A, Quirk SE, Housden S, et al. Relationship between diet and mental health in children and adolescents: a systematic review. *Am J Public Health*. 2014;104(10):e31–e42. doi:10.2105/AJPH.2014.302110

Owen, L., & Corfe, B. (2017). The role of diet and nutrition on mental health and wellbeing. *Proceedings of the Nutrition Society*, 76(4), 425-426. doi:10.1017/S0029665117001057

Psaltopoulou, T., Sergentanis, T.N., Panagiotakos, D.B., Sergentanis, I.N., Kosti, R. and Scarmeas, N. (2013), Mediterranean diet, stroke, cognitive impairment, and depression: A meta-analysis. *Ann Neurol.*, 74: 580-591. doi:[10.1002/ana.23944](https://doi.org/10.1002/ana.23944)

Strandwitz P. Neurotransmitter modulation by the gut microbiota. *Brain Res*. 2018;1693(Pt B):128–133. doi:10.1016/j.brainres.2018.03.015

Acerca del Autor



Noelle DeSantis, MS, RDN, CDN es una nutricionista dietista registrada, especializada en nutrición integradora y funcional. Noelle recibió su Licenciatura en Nutrición de la Universidad Estatal de San Diego y su Maestría en Nutrición de la Universidad de Buffalo. Ella trabaja para Buffalo Nutrition and Dietetics, PLLC, especializándose en trastornos neurológicos fuera de su oficina en el DENT Neurologic Institute en Buffalo, NY. www.buffalo-nutrition-and-dietetics.com

No posee conflictos de interés que reportar.