



Come para mantener el ánimo

Nutrición, 15/02/2021



Trabajar desde casa y mantenerse alejado de las reuniones sociales puede arruinar su estado de ánimo y su motivación para

comer alimentos saludables y hacer ejercicio. Una encuesta de más de 1,000 adultos realizada por el fabricante de suplementos Optimum Nutrition encontró que desde que comenzó la pandemia, el 62 por ciento de los estadounidenses se han preocupado por su salud en general, el 51 por ciento hace menos ejercicio y el 42 por ciento está comiendo alimentos menos saludables, una situación que puede tener efectos profundamente negativos sobre el estado de ánimo.

Dado el sufrimiento y la pérdida de vidas durante esta pandemia, así como las dificultades económicas que experimentan muchas personas, puede ser difícil creer que lo que coma hoy, mañana y el día siguiente pueda marcar la diferencia en la forma en que se siente y cómo se las arregla, pero definitivamente puede.

El vínculo dieta-depresión

Numerosos estudios han encontrado una correlación entre la depresión y los alimentos ultraprocesados, alimentos que han sido sustancialmente alterados de su estado natural. En España, más de 15.000 adultos fueron rastreados durante más de 10 años, y los investigadores encontraron que aquellos que comían la mayoría de los alimentos ultraprocesados tenían casi el doble de probabilidades de desarrollar depresión. Y un estudio francés de 5 años de más de 26,000 personas encontró que por cada 10 por ciento de aumento en los alimentos ultraprocesados consumidos, había una probabilidad 21 por ciento más alta de depresión.

Los alimentos altamente procesados ??son inflamatorios, desencadenan la oxidación y alteran el microbioma intestinal, todo lo cual contribuye a la depresión. Por el contrario, las dietas antiinflamatorias protegen contra la depresión clínica y los síntomas depresivos más comunes, como el mal humor.

¿Qué son los alimentos ultraprocesados?

Los investigadores definen los alimentos ultraprocesados ??como cualquier alimento que se haya alterado sustancialmente de su estado natural. Técnicamente, se está procesando cualquier alteración, incluida la cocción, el exprimido o la extracción de aceite de las aceitunas. Pero estos son cambios relativamente menores que los investigadores llaman "mínimamente procesados". El impacto negativo que los alimentos ultraprocesados ??tienen sobre la salud y el estado de ánimo se debe al grado de alteración: cuán diferente es el producto final del alimento tal como ocurrió en la naturaleza.

Algunos buenos alimentos pueden tener un poco más de procesamiento, como azúcar, sal o especias añadidas. El pan artesanal fresco se puede hacer con harina, agua y un entrante. La leche y el yogur natural generalmente se pasteurizan y el pescado se enlata. Si bien estos alimentos definitivamente se procesan, cada uno conserva su estructura básica y la lista de ingredientes es breve y fácil de entender.

Los alimentos ultraprocesados, por otro lado, se someten a múltiples procedimientos industriales y se combinan con ingredientes, a menudo con nombres difíciles de pronunciar, que no se encontrarían en una granja o en su cocina. Los aditivos pueden incluir diferentes tipos de azúcares (incluido el jarabe de maíz con alto contenido de fructosa), grasas no saludables, extractos como gluten o proteína hidrolizada, conservantes, colorantes, emulsionantes, estabilizantes, edulcorantes artificiales, aromatizantes artificiales y otros productos químicos. Estos se utilizan para alterar el sabor, la textura, el volumen y la vida útil. La lista de ingredientes suele ser larga y la comida suele ser irreconocible desde su forma original.

Los alimentos ultraprocesados ??generalmente vienen en envases atractivos y se comercializan de manera agresiva para su conveniencia: están listos para comer o son fáciles de preparar. Los ejemplos incluyen hamburguesas de comida rápida; perros calientes muchos panes, pasteles y galletas; refrescos caramelo; yogur aromatizado; fideos instantáneos; Nuggets de pollo; cereales azucarados; muchas comidas congeladas; papas fritas; y unas barritas energéticas.