

# Alimentos que mejoran el ánimo y ayudan a combatir este trastorno

**C**uando hablamos de depresión, solemos pensar en terapia y medicación. Sin embargo, existe una tercera columna fundamental en la recuperación: la nutrición. Lo que comemos no solo afecta nuestro peso o energía física, sino que es la materia prima con la que nuestro cerebro fabrica los químicos que regulan el estado de ánimo.

El cerebro es el órgano que más energía consume en el cuerpo. Para funcionar correctamente y producir neurotransmisores

**Estudios científicos revelan la estrecha relación entre alimentación y salud mental. Se destaca el papel fundamental de una dieta balanceada rica en antioxidantes y probióticos para mantener un estado de ánimo positivo.**

como la serotonina (la hormona del bienestar), necesita nutrientes específicos. Si la dieta es pobre, la comunicación entre neuronas se vuelve deficiente, lo que puede intensificar los síntomas de

apatía, tristeza y fatiga.

Por otra parte, aproximadamente el 90% de la serotonina se produce en el tracto digestivo. Una dieta alta en ultraprocesados y azúcares altera la microbiota intestinal,

provocando inflamación sistémica. Esta inflamación puede viajar hasta el cerebro, afectando las áreas encargadas de las emociones y aumentando la vulnerabilidad a trastornos depresivos.

La evidencia científica demuestra una clara conexión entre la dieta y la salud mental, especialmente a través de la relación cerebro-intestino.

"La dieta y la depresión están estrechamente relacionadas, ya que sintetizamos neurotransmisores a través de los alimentos que consu-

mimos. Nuestra flora intestinal produce compuestos que actúan indirectamente sobre los neurotransmisores cerebrales", explica Catalina Concha, nutricionista de Vilbafit.

Según la especialista, una dieta rica en frutas, verduras, granos, cereales integrales, pescados grasos y alimentos fermentados puede contribuir significativamente a una mejor salud mental. "Los nutrientes como el betacaroteno, vitamina D, vitaminas del complejo B, probióticos, prebióticos, omega 3 y flavonoides están directamente relacionados con el correcto funcionamiento del cerebro", señala.

Investigaciones recientes han demostrado que los alimentos fermentados como el kéfir, chucrut y kombucha, que contienen probióticos, pueden reducir la activación de las regiones cerebrales asociadas con las respuestas emocionales. "Especificamente, la cepa probiótica *Lactobacillus rhamnosus* ha demostrado reducir la ansiedad y el comportamiento depresivo, aumentando los niveles de GABA en el hipocampo", agrega Concha.

