LITORALPRESS

Fecha: 22-07-2025
Medio: El Observador
Supl. : El Observador
Tipo: Columnas de Opinión
Título: COLUMNAS DE OPINIÓN: Nutrición y trastorno del ánimo estacional

Pág. : 19
Cm2: 540,5

Tiraje: 15.000
Lectoría: 45.000
Favorabilidad: No Definida

Doctora Sandra Lanza Sagardia
Presidenta de la Sociedad Chilena de Medicina del Estilo de Vida (Sochimev)

Nutrición y trastorno del ánimo estacional

Cuando llega el invierno y los días se acortan, no sólo la luz se vuelve un recurso escaso. También se reducen la energía, la motivación y la capacidad de mantener el ánimo en equilibrio. Muchas personas experimentan lo que se conoce como depresión estacional, un trastorno que no es un simple desgano invernal: puede traer tristeza persistente, apatía, mayor necesidad de dormir, antojos de alimentos ultraprocesados y una fatiga que parece no tener fin.

La explicación está en los cambios que provoca la menor exposición a la luz solar. La falta de luz altera nuestro reloj biológico, disminuye la producción de serotonina -un neurotransmisor clave para el bienestar emocional- y afecta los ciclos de melatonina, la hormona que regula el sueño. Todo este cóctel se potencia con el frío y las lluvias, que muchas veces nos encierran en casa, limitan la actividad física y nos aíslan de la vida social.

En este contexto, la alimentación estratégica no es un detalle menor. Es un pilar que puede marcar la diferencia entre transitar el invierno con más vitalidad o dejarnos arrastrar por el abatimiento. Comer bien no es sólo una decisión estética ni un mandato de moda: es un acto de autocuidado que impacta directamente en el sistema nervioso y en la producción de neurotransmisores como la serotonina y la dopamina, decisivos en la regulación del ánimo.

Existen nutrientes con un rol esencial en esta tarea. El triptófano, presente en legumbres como los garbanzos, es el precursor de la serotonina. Las vitaminas B6, B12 y el ácido fólico contribuyen a la síntesis de neurotransmisores que regulan el humor y la motivación. El magnesio, presente en verduras de hoja verde, nueces y avena integral, ayuda a moderar la respuesta al estrés.

Algunos alimentos, como el plátano o la avena integral, entregan carbohidratos complejos que facilitan la entrada de triptófano al cerebro y aportan energía sostenida. Los frutos secos y el chocolate amargo, consumidos con moderación, también pueden colaborar gracias a su aporte de antioxidantes, grasas saludables y compuestos que favorecen la sensación de bienestar.

Pero es importante decirlo con claridad: no existen superalimentos mágicos capaces de resolver por sí solos los efectos de la falta de luz en nuestro estado de ánimo. Lo relevante es la construcción de un patrón de alimentación variado, basado en alimentos integrales y mínimamente procesados, que actúe en conjunto con otros hábitos protectores como el ejercicio físico, la exposición a la luz natural y un buen descanso.

Los resultados al implementar cambios, dependerá de la intensidad de éstos, y si estos se acompañan de otros hábitos en el estilo de vida. Por eso, este invierno puede ser un periodo de introspección que nos permita promover cambios para mantener nuestra salud física y mental.