

### 3 PREGUNTAS A...

#### **Dra. Kelly Holes-Lewis**

Psiquiatra Nutricional Certificada



**1** Cuandopensamos en el bienestar mental, el consumo de fibra no es algo que habitualmente relacionamos con el tema. ¿Debemos empezar a hacerlo?

—La forma en que nutrimos nuestro cuerpo influye en cómo nos sentimos, pensamos y funcionamos, y al hacer pequeños cambios intencionales en nuestra dieta, podemos obtener beneficios duraderos tanto para el intestino como para la mente.

Si bien la fibra es conocida por el papel que juega en la digestión, las investigaciones demuestran cada vez más que la fibra dietética desempeña un papel crucial en la salud del cerebro, en la regulación del estado de ánimo y en la resiliencia mental.

La conexión intestino-cerebro gira en torno a un poderoso sistema de comunicación que vincula la salud digestiva con el bienestar emocional y cognitivo. Hoy se sabe que al priorizar los alimentos ricos en fibra, no solo estamos favoreciendo la digestión, sino que también estamos alimentando la mente para un mejor bienestar mental.

**2** ¿Cómo podemos entender mejor el papel de la fibra en la conexión intestino-cerebro?

—El intestino alberga billones de bacterias que influyen en todo, desde la digestión hasta la producción de neurotransmisores, incluida la serotonina, que ayuda a regular el estado de ánimo.

De hecho, alrededor del 90 por ciento de la serotonina del cuerpo se produce en el intestino.

La fibra actúa como combustible para las bacterias intestinales beneficiosas. Al consumir alimentos ricos en fibra, ayudamos a que nuestras bacterias intestinales prosperen, lo que a su vez favorece la función cerebral, reduce la inflamación y promueve el equilibrio emocional.

Por el contrario, una dieta deficiente en fibra puede provocar disbiosis intestinal, un desequilibrio en la flora intestinal que se ha relacionado con un aumento de la ansiedad, la depresión y el deterioro cognitivo.

**3** ¿Cuál sería la ingesta diaria recomendada de fibra, y qué alimentos contribuyen a elevar la cantidad de fibra que consumimos?

—Para mujeres mayores de 50 años, se recomienda una ingesta diaria de 21 gramos de fibra. Si son menores de 50 años, la cantidad sube a 25 gramos. En hombres, las cantidades son de 30 gramos para mayores de 50 años, y de 38 gramos para menores de 50 años.

Añadir fibra a una dieta es muy sencillo, ya que está presente en muchos alimentos, como en panes y cereales integrales. Las legumbres como los frijoles y las lentejas también son fuentes de fibra y son fáciles de añadir a muchas recetas. Las frutas y las verduras contienen mucha fibra; destacan la col, las espinacas, las frambuesas, las moras y los aguacates. Incluso si hablamos de snacks, hay opciones que aportan mucha fibra, como los frutos secos, las semillas y el hummus con verduras.

Así que la próxima vez que planifiques tus comidas, piensa en la fibra no solo como una ayuda digestiva, sino como una herramienta para la claridad mental, el equilibrio emocional y el bienestar general.