LITORALPRESS

Fecha: 16-10-2023
Medio: El Mercurio
Supl. : El Mercurio - Edición Especial II
Tipo: Noticia general
Título: ¿Es la tendencia "mood food" la cocina de la felicidad?

Pág. : 4
Cm2: 169,2
VPE: $ 2.222.192

Tiraje: 126.654
Lectoría: 320.543
Favorabilidad: No Definida

SOBRE BIENESTAR EMOCIONAL:

¿Es la tendencia "*mood food*" la cocina de la felicidad?

Los alimentos que se consumen pueden modular los estados de ánimo.

LUIS SAN MARTÍN ARZOLA

El concepto *mood food*, también conocido como "cocina de la felicidad", está ganando terreno en el panorama culinario. El fundamento de esta tendencia, con origen en Japón, es que ciertos alimentos que se consumen tienen consecuencias en el estado de ánimo, por lo que plantea incorporar a la dieta aquellos nutrientes, elementos y sustancias que aporten al bienestar emocional.

Considerado un antidepresivo natural, el magnesio es uno de estos, ya que regula la generación de serotonina, un neurotransmisor que se encuentra en mayor proporción en el tracto gastrointestinal. Otro ejemplo relacionado directamente con la producción de serotonina es el triptófano, un aminoácido presente en el pavo, el pollo y los huevos.

"Claramente, la alimentación es relevante" en esta materia, sostiene Consuelo Burgos, nutricionista del Programa de Salud Laboral del Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos (INTA) de la Universidad de Chile. "Encontramos publicaciones en las que se establece una relación entre nutrición y salud mental", afirma la experta. Las frutas, verduras, frutos secos, lácteos y legumbres "se asocian a una reducción de la depresión o estados de tristeza".

> *Las frutas, verduras, frutos secos, lácteos y legumbres se asocian a una reducción de la depresión o estados de tristeza".*

Los alimentos no solo liberan neurotransmisores, sino que también tienen relevancia en la activación del sistema inmune y la regulación de la microbiota intestinal; también, en la respuesta glicémica, que es el efecto que producen las comidas y las bebidas en el nivel de glucosa presente en la sangre.

Estos procesos efectivamente "influyen en el estado de ánimo", destaca la profesional. Si consumimos este tipo de alimentos, ganamos "resistencia contra trastornos mentales, entendiendo que nuestro cerebro requiere y utiliza para su función aminoácidos, grasas saludables, vitaminas y minerales", señala.

Esta preferencia en la dieta también considera una arista importante: la forma en que cocinamos. Según Burgos, se debe evitar el consumo de alimentos fritos, por ejemplo, y priorizar "la cocción de los alimentos al horno o al vapor".