

Mes contra la depresión: Alimentos que mejoran el ánimo y ayudan a combatirla

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

En el marco del mes de la lucha contra la depresión, especialistas destacan la importancia de mantener una alimentación equilibrada como factor clave en la prevención y el manejo de trastornos del estado de ánimo. 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 consumimos. Nuestra flora intestinal produce compuestos que actúan indirectamente sobre los neurotransmisores cerebrales”, explica Catalina Concha, nutricionista.

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. “Específicamente,

la cepa probiótica *Lactobacillus rhamnosus* ha demostrado reducir la ansiedad y el comportamiento depresivo, aumentando los niveles de GABA en el hipocampo”, agrega Concha.

La experta recomienda incorporar estos alimentos en todas las comidas del día, sugiriendo opciones como omelettes con verduras para el desayuno, ensaladas variadas para el almuerzo, y cenas que incluyan diferentes colores y texturas. “Lo importante es mantener una alimentación colorida, basada en alimentos naturales, ricos en fibra y antioxidantes, evitando los ultras procesados”, enfatiza.

