



Aguacate, fuente de vitaminas B. Foto: noVadict, facilitada por Open Comunicación.



SALUD

La alimentación que calma los nervios

RICARDO SEGURA.
EFE - REPORTAJES

Aunque el estrés, la ansiedad y el nerviosismo están interrelacionados, a menudo suelen ser confundidos unos con otros y algunos de sus síntomas pueden asemejarse, se trata de tres estados diferentes, según los especialistas en salud mental.

El estrés es un sentimiento de tensión física o emocional, provocado por una situación difícil o un pensamiento agobiante y surge como una reacción del cuerpo a ese desafío o demanda. La ansiedad es un estado duradero

de angustia, agitación, temor, inquietud o zozobra anímica, ante algo que se sabe que ocurrirá o se cree que podría suceder, pudiendo ser una reacción al estrés.

Por su parte, el nerviosismo es una excitación nerviosa pasajera ante una situación puntual que nos inquieta, provocando un malestar menos intenso que el que desencadena la ansiedad.

Para la OMS la ansiedad es una "sensación de peligro inminente, de pánico o de fatalidad"; mientras que el estrés consiste en "un estado de preocupación o tensión mental generado por una situación difícil".

en diversas medidas por medio de la alimentación, favoreciendo un estado de relajación general y preparando el terreno para que, llegado el caso, los tratamientos médicos o psicológicos funcionen mejor.

"Cuando la ansiedad se vuelve constante, puede interferir significativamente nuestra calidad de vida, manifestándose de muchas formas en nuestro organismo, a nivel físico y psicológico", según la doctora Sonia Clavería, especialista en medicina familiar y comunitaria, integrante del departamento téc-



Infusiones de plantas, aliadas de la relajación. Foto: noVadict, facilitada por Open Comunicación.

"Lo que comemos influye en la producción de hormonas, la calidad del sueño y los neurotransmisores esenciales para sentirnos bien durante el día", explica la doctora Sonia Clavería.

ESTRÉS, ANSIEDAD Y NERVIOSISMO.

Además del malestar físico, emocional y psicológico que provocan, estas tres condiciones tienen otro punto en común: pueden controlarse de manera natural y

continúa ▶



El Rancagüino / Jueves 3 de Abril de 2025

23

CRÓNICA



Almendras, ricas en magnesio. Foto: noVadiet, facilitada por Ogen Comunicación.

nico de la 'plataforma noVadiet (<https://novadiet.es>).

Algunos de sus síntomas son: palpitaciones o ritmo cardíaco acelerado; sudoración excesiva; temblores o sacudidas; dificultad para respirar; dolor de cabeza; fatiga; problemas gastrointestinales; preocupación constante; irritabilidad; dificultad para concentrarse; inquietud y trastornos del sueño. El estrés, además de alterar nuestro estado de ánimo, impacta en nuestro sistema digestivo, pudiendo reducir la producción

de enzimas digestivas, afectar la absorción de nutrientes, generar gastritis, inflamación, estreñimiento o diarrea, o afectar a la flora bacteriana intestinal, que es clave para nuestro bienestar emocional, según explica Clavería. Cuando el estrés se mantiene en el tiempo, puede fomentar tanto un exceso como la falta de apetito, reflujo gastroesofágico o sobrepeso; y si se vuelve crónico, puede derivar en enfermedades gastrointestinales como el síndrome de intestino irritable o la

dispepsia funcional, dificultando la digestión y provocando una sensación constante de malestar abdominal, puntualiza.

Señala que "para mantener a raya el estrés, la ansiedad y el

Una dieta equilibrada rica en vitaminas B, grasas omega-3 y antioxidantes favorece la producción de serotonina y dopamina, dos sustancias que mejoran nuestro ánimo, explica esta médica

Nuestro frenético ritmo de vida, los problemas diarios y las preocupaciones por el futuro, nos pueden causar ansiedad, estrés y nerviosismo, provocando la sensación de "tener un incendio en nuestro interior". Algunos alimentos avivan esas llamas, mientras que otros contribuyen a apagar el fuego, según los especialistas.

nerviosismo, es necesario efectuar cambios en la alimentación que contribuyan a aumentar nuestro bienestar emocional, adoptando hábitos alimenticios saludables, consumiendo algunos alimentos que actúan como relajantes naturales, y eliminando de la dieta otras comidas que fomentan en malestar nervioso.

DECÁLOGO ALIMENTICIO PARA MEJORAR EL ÁNIMO.

1. Aumenta el consumo de alimentos ricos en triptófano. "Los comestibles que contienen este aminoácido (pavo, pollo, huevos, lácteos, piña, plátano aguacate, espinacas, frutos secos, legumbres y semillas) favorecen la producción de serotonina, un neurotransmisor relacionado con el control de las emociones y el estado de ánimo", explica Clavería.
2. Incluye en tu dieta alimentos

continúa ►►



ricos en omega-3. Los pescados azules (salmón, sardina, trucha, caballa), la chía y las nueces, contienen estos ácidos grasos que ayudan a reducir la inflamación y equilibrar el sistema nervioso, según la especialista de noVadiet.

3. Consume más fibra y productos probióticos. Estas sustancias, presentes en frutas, verduras, legumbres, frutos secos y alimentos fermentados como el yogur natural, contribuyen a mejorar la flora bacteriana intestinal y, en consecuencia, a regular el estado de ánimo, a través del eje intestino- cerebro, órganos que están interconectados por diversos mecanismos, según Clavería.

4. Mantente bien hidratad@. Beber líquidos (agua, infusiones, caldos y zumos naturales, evitando el alcohol y las bebidas estimulantes) es fundamental, ya que la deshidratación puede aumentar la sensación de fatiga y ansiedad, puntualiza.

5. Evita los 'picos' de azúcar. Clavería recomienda evitar los productos que fomenta una subida rápida de la glucosa o azúcar en la sangre (dulces, pastelería, azúcar refinado, pan blanco), consumiendo en su lugar carbohidratos complejos como la avena, la quinoa o el pan integral, que actúan el cuerpo de manera más lenta y sostenida, sin producir altibajos de energía.

6. Incluye infusiones relajantes en tu dieta. Algunas plantas como la manzanilla, la valeriana, la melisa, la tila, la pasiflora y la lavanda, contienen fitocompuestos con propiedades calmantes y beneficiosas para el sistema nervioso, según explica la doctora Clavería.

7. Elimina los productos que alteran tu bienestar emocional. Los especialistas de noVadiet recomiendan eliminar o restringir el consumo de alimentos que fomentan el nerviosismo, como cafeína y bebidas energéticas; azúcares refinados; comidas ultraprocesadas; alcoholes y licores; alimentos fritos y con grasas saturadas y comidas que aporten sal en exceso.

8. Consume alimentos que relajen el cuerpo y la mente. Ciertos alimentos tienen propiedades relajantes y ayudan a reducir el

La relación entre la tensión nerviosa y la alimentación es de doble sentido: el estrés impacta en nuestro sistema digestivo, y algunos alimentos tienen efectos relajantes, según Clavería.

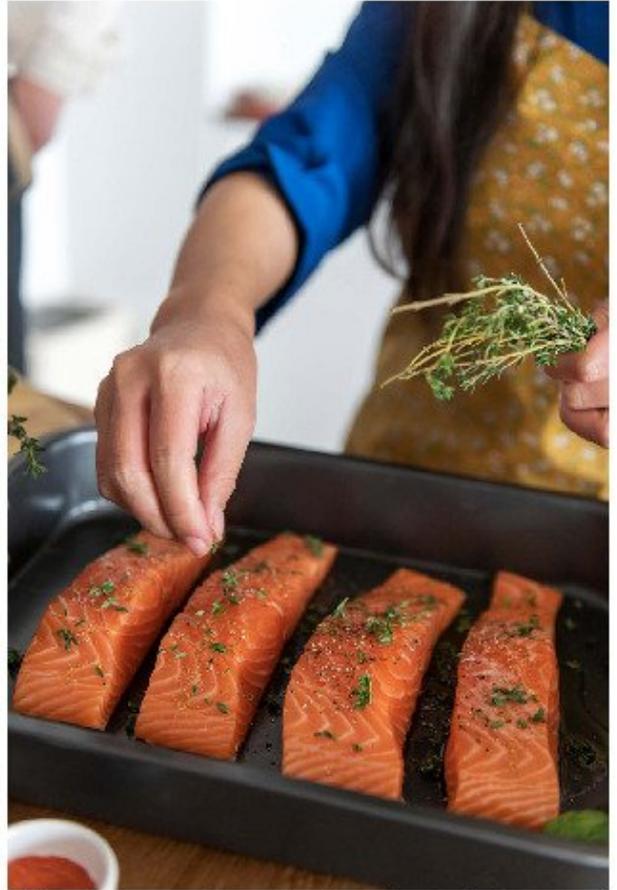


Yogur, influye positivamente sobre el ánimo. Foto: noVadiet, facilitada por Open Comunicación.

estrés. La doctora Clavería destaca los siguientes: chocolate negro; almendras y nueces; yogur y otros alimentos fermentados; avena; aguacates; espinacas y verduras de hoja verde.

9. Refuerza tu alimentación con complementos. Los preparados nutricionales, que incluyen jalea real, magnesio, omega-3, vitaminas del grupo B y plantas de uso medicinal avaladas por estudios científicos, contribuyen a mejorar el estado de ánimo y reducir el estrés, la ansiedad y el nerviosismo, según Clavería, que recomienda tomar estos productos bajo supervisión médica.

10. Adopta hábitos saludables, en



Salmón, contiene grasas omega 3. Foto: noVadiet, facilitada por Open Comunicación.

la mesa y fuera de ella. "Una alimentación equilibrada, que incluya complementos nutricionales si fuera necesario y se acompañe con unos hábitos de vida y dieta saludables, como practicar ejercicio

físico, comer a horarios regulares, despacio y sin distracciones y dormir y descansar adecuadamente, ayudará a mejorar el bienestar emocional a largo plazo", concluye la doctora Clavería. 📄



Plátano, fruta con propiedades saludables. Foto: noVadiet, facilitada por Open Comunicación.