

## Mejorar la salud mental mediante una adecuada alimentación



• **Una dieta balanceada no solo beneficia nuestra salud física, sino que también impacta en nuestra salud mental y estado de ánimo.**



El cerebro trabaja las 24 horas del día, incluso mientras dormimos, y necesita una buena alimentación para funcionar de manera óptima. Consumir alimentos poco nutritivos o comida rápida a largo plazo provoca inflamación y podría contribuir al desarrollo de alguna patología mental, como por ejemplo la depresión y la ansiedad.

Resultados de una encuesta de “Tiempo y Bienestar” realizada por el Grupo Cetep revelan que un 60% de los encuestados percibe que no se alimenta de forma saludable. Sumado a esto, datos del Ministerio de Salud en Chile, el 6,2% de las personas sufre depresión y un 15,8% estarían bajo “sospecha de depresión”, y una radiografía realizada por el Grupo Cetep arrojó que cerca del 40% de la población sufre de ansiedad.

Para mejorar la salud mental y combatir la ansiedad, la depresión y el insomnio, Camila Soto, nutricionista del Grupo Cetep, Centro, recomienda incorporar ciertos alimentos en la dieta:

### 1. Vegetales crudos:

Los vegetales son una excelente fuente

de fibra, que ayuda a reducir la inflamación intestinal asociada a condiciones de salud mental. Brócoli, coliflor y espinacas son opciones beneficiosas. Es mejor priorizar verduras frescas y de temporada, pero cabe recordar que estos alimentos en su forma congelada mantienen todos sus micronutrientes.

### 2. Alimentos Fermentados:

Estos alimentos, como el kimchi, miso, yogur natural y kombucha, contienen probióticos que restauran las bacterias buenas en el intestino, manteniendo un bioma intestinal saludable.

### 3. Ácidos Grasos Omega-3:

Esenciales para la función cerebral, los omega-3 se encuentran en pescados como el salmón, y en semillas como las de lino y chía. Tienen propiedades antiinflamatorias que favorecen la salud mental.

### 4. Vitamina D:

Esta vitamina es vital para el estado de ánimo y se puede obtener mediante la exposición al sol y alimentos como la leche enriquecida y los hongos.

### 5. Especias:

Cúrcuma, orégano, romero, jengibre y ajo no solo mejoran el sabor de las comidas sino que también ofrecen beneficios antioxidantes y antiinflamatorios.

### 6. Té:

Tés como el verde y la manzanilla contienen compuestos que pueden reducir la ansiedad y mejorar el sueño. La L-teanina en el té verde ayuda a la concentración y a reducir la niebla mental.

### La nutrición como Herramienta para el Bienestar

La nutrición es una herramienta poderosa en el cuidado de la salud mental y cerebral. Una dieta equilibrada, rica en nutrientes esenciales, puede mejorar significativamente el bienestar emocional y cognitivo. Además de la alimentación, es importante gestionar el estrés, mantener una actividad física regular, buscar apoyo profesional cuando sea necesario. Adoptar hábitos alimenticios saludables es un paso fundamental para lograr un bienestar integral.