

SECCIÓN

# nutrición



## Nutrición emocional

LA FRASE "MENTE SANA EN CUERPO SANO" ES MUY CIERTA. SI TIENES BIENESTAR, TUS HÁBITOS ALIMENTICIOS SE REFLEJAN EN TU SALUD.

**E**n el campo de la alimentación hay diversas tendencias; sin embargo, todas coinciden con adoptar un régimen que nos prevenga de enfermedades y mantenga nuestra salud en óptimas condiciones. A partir de ese objetivo surge la nutrición emocional o emotiva. Esta corriente retoma los principios de la ortomolecular (de la etimología *orto*, correcto y *molecular*, nutriente) que fortalece la salud, previene padecimientos al proveer sustancias para el buen funcionamiento de las células a través de alimentos naturales y eliminando los industrializados, a fin de tener las reservas que requerimos. Así, la nutrición emocional establece la relación entre comida y mente. Alguien que se siente bien, tiene una dieta balanceada y completa. Si por el contrario es inadecuada, su estado de ánimo se ve afectado. Los cambios de ►



**Colitis**  
dieta para  
alejlarla

72



**Recetas**  
con ricos  
jitomates

80



**Tequila**  
propiedades  
benéficas

84

humor son síntoma de agotamiento. Un nivel bajo de azúcar en la sangre disminuye el sistema nervioso; es decir, se altera causando ansiedad e irritabilidad. Según artículos publicados en la página [www.alimentacion-sana.org](http://www.alimentacion-sana.org), el principio de la nutrición emocional es proveer al cerebro y a nuestra red de tejidos nerviosos con 'comestibles inteligentes'. Señalan que la comida reconstituyente estimula a órganos como el hígado, el páncreas, la tiroides y a los sistemas nervioso e inmunitario para que trabajen adecuadamente. De ese modo, las reservas emocionales permiten afrontar los altibajos cotidianos.

### EQUILIBRIO Y HÁBITOS

"El cuerpo está formado por aparatos como el digestivo y el sistema nervioso. A su vez, se dividen en diversos tejidos constituidos por células. Cada una nace, come, respira, trabaja, crece, se reproduce y muere. Todos ellos en conjunto intervienen para que nuestro organismo esté en homeostasis (equilibrio)", expresa la nutrióloga Raquel Osorio. "Una alimentación equilibrada y suficiente aporta los nutrientes para que las unidades básicas del cuerpo lleven a cabo su función y evitar enfermedades y síntomas frecuentes como cansancio y debilidad".

Los malos hábitos alimenticios, refiere, afectan la función de una o varias células, lo que origina un desajuste en la homeostasis. En la actualidad es común dejar de desayunar, que puede ocasionarnos hipoglucemia (baja azúcar en la sangre). Cuando pasan muchas horas sin que el cerebro adquiera glucosa -'combustible indispensable' para realizar sus funciones- se manifiestan dolores de cabeza, debilidad, irritabilidad y poca concentración. Otro caso, agrega, se da cuando nuestro cuerpo no recibe suficiente sangre rica en oxígeno, se



### CAMBIOS DE HUMOR

LA GLUCOSA (AZÚCAR) ES EL ALIMENTO DEL CEREBRO y cuando disminuye, el sistema nervioso resulta afectado. Este se manifiesta con dolor de cabeza, ansiedad, fatiga, irritabilidad. También pueden presentarse mareos y dificultad para concentrarse. El sistema inmunitario protege a nuestro cuerpo de las infecciones y rechaza el ataque de una enfermedad, pero cuando se desequilibra provoca cambios de humor.

LAS ALERGIAS ALIMENTARIAS SE MANIFIESTAN COMO INFECCIONES CRÓNICAS de los oídos, bronquitis permanente, lupus y otras afecciones autoinmunitarias. Todas, como puedes imaginar, tienen un impacto negativo en el estado de ánimo. [www.alimentacion-sana.org](http://www.alimentacion-sana.org)

\* El estrés crónico y la mala nutrición acaban con la provisión de vitamina C, complejo B y minerales.

presenta cansancio y debilidad, entre otros síntomas; se genera anemia porque los glóbulos rojos no contienen la hemoglobina (proteína rica en hierro) necesaria. Su principal función es transportar oxígeno desde los pulmones al resto del cuerpo.

Con relación a la hipoglucemia (baja de azúcar), la nutrióloga Nora Rodríguez, de la Universidad Autónoma Metropolitana Xochimilco, menciona que el azúcar proviene de todos los comestibles. No es conveniente dejar pasar más de seis horas entre cada ingesta (desayuno, comida y cena), incluso las personas con diabetes o que se les complica bajar de peso. En esos casos, es recomendable dividir una parte del desayuno y otra de la cena para comerlas como colación tanto matutina como vespertina, respectivamente. Al dejar de preparar nuestras comidas con anticipación, consumimos lo que satisface de manera inmediata a los cinco sentidos. "Como seres hedonistas preferimos los placeres en lugar de elegir lo que necesitamos. Con esto puede verse afectado el circuito del cerebro de la furia y la placidez que está en el sistema límbico, el cual regula el placer, y decide si algún estímulo es grato o si provoca irritación como mecanismo de defensa", externa la nutrióloga Rodríguez.

### LO EMOCIONAL

La irritabilidad y la ansiedad no solo se relacionan con la falta de nutrimentos como ácido fólico y complejo B, sino a estados emocionales que alteran conductas alimenticias. Hoy en día, comenta, son más evidentes los vacíos emocionales, los cuales se cubren con adicciones, llámense productos inadecuados, cigarro y alcohol, entre otros. Estos fomentan la evasión de la realidad, es más sencillo satisfacer de momento que resolver las causas del descontrol. Muchas veces se refleja en el estómago, donde se incrementa la secreción de jugos gástricos. De ahí la importancia de cambiar de actitud y estilo de vida, por difícil que resulte. A veces, ese estado se relaciona con el mal funcionamiento de la

tiroides. En opinión de la nutrióloga de la UAM, las enfermedades provocadas por esta glándula pueden afectar el estado anímico. La ansiedad, tristeza y mal humor van en función de los síntomas del hipotiroidismo que genera debilidad, sueño o hiperactividad y taquicardias. Todo ello causa enojo, el cual es una reacción en todos los padecimientos.

La deficiencia de yodo afecta las funciones de la tiroides: esta regula la fijación del calcio, el peso corporal y la temperatura, por lo que su alteración propicia el desarrollo de los trastornos antes mencionados. Entre los alimentos ricos en yodo se

**PARA LEER:**  
"Consúltame",  
de Javier  
Cervantes Conde.  
Editorial Urano.  
Precio: 365 pesos.



\* En 1968 Linus Pauling creó la palabra 'ortomolecular', previo a su primer ensayo sobre el tema publicado en 1970.

## ALIMENTOS QUE TE DEPRIMEN Y ESTRESAN

- **Depresión-cansancio:** los refrescos light y otros productos con aspartame obstaculizan a la serotonina, neurotransmisor de la sensación de agrado y bienestar. La carne roja, frituras, alcohol y alimentos procesados causan fatiga mental.
- **Estrés y ansiedad:** evita edulcorantes, comida rápida, carne de cerdo y roja, harina blanca, alimentos con conservadores o especias fuertes. Limita el consumo de cafeína.



encuentran los mariscos, huevo, pescado de agua salada y leche. Una dieta equilibrada mantiene saludables a los sistemas nervioso e inmunitario. "Cierta comida funge como impulsora para realizar las reacciones bioquímicas que nuestro cuerpo requiere. Por ejemplo,

154 MILLONES DE PERSONAS EN EL MUNDO SUFREN DEPRESIÓN.

En el 2000 ocupaba el 4º lugar como causa de incapacidad detrás de padecimientos como infartos e insuficiencia coronaria.

\* OMS.

las frutas nos aportan vitaminas, las cuales ayudan a las proteínas a ingresar a las células de ciertos tejidos. Se unen los nutrientes entre sí para formar estructuras, así como generar energía inmediata y de reserva para resistir cambios drásticos y disfrutar la vida ante cualquier situación", puntualiza Nora Rodríguez. ■