



¡Te invitamos a cenar!

LA VANGUARDIA

MATERIA PRIMA

Qué comer para ser feliz y combatir el estrés

Te enseñamos los ‘alimentos cerebroactivos’ que ayudan a este órgano a funcionar



ROSANNA CARCELLER

26/10/2017 00:01 | Actualizado a 26/10/2017 14:39

Nuestra calidad de vida depende de cómo cuidemos nuestro cerebro. ¿Y cómo se cuida ese órgano misterioso que nos hace sentir y ser conscientes de estar vivos? **Alimentación y hábitos de vida saludables** son dos pilares básicos. Lo explica Miguel Sánchez Romera, cocinero y neurólogo en *Alimenta tu cerebro* (Libros Cúpula), donde cuenta qué alimentos son más beneficiosos para nuestra salud cerebral.

Los que él llama “alimentos cerebroactivos” son los que **ayudan a este órgano a funcionar**, previenen su envejecimiento e inciden en la gestión de las emociones.

Las verduras, vitales



Los guisantes, uno de los alimentos más importante según el neurólogo (Aroa Getaria)

Las verduras y hortalizas deberían representar, según Sánchez Romera, el **75% de la ingesta diaria** de comida. “Sus proteínas están compuestas por aminoácidos que son neurotransmisores, es decir, llevan y traen información vital para todas las actividades cerebrales”.

La patata, la lechuga, los guisantes, la alcachofa, el apio, la cebolla, **el brócoli o el ajo** son algunas de las más importantes.

Cereales contra el estrés



Bol con distintos cereales (Westend61 / Getty Images/Westend61)

El germen de trigo contiene muchos nutrientes que benefician al cerebro y al corazón (hidratos de carbono, proteínas, ácidos grasos esenciales, vitaminas B1, B2, B6, niacina, etc.). Por eso, según el chef neurólogo, es recomendable tomarlo “en **situaciones de estrés y fatiga o ánimo depresivo**. Su consumo debe aumentar durante los esfuerzos físicos o intelectuales”.

Los cereales forman un **binomio ideal para una dieta saludable si se juntan con las legumbres**. Estas “tienen vitaminas B1, B2, B6, niacina, folatos y vitamina C, que son muy útiles para el cerebro”. Además, como tienen hierro y mucha fibra, favorecen el control del colesterol.

Nuestra calidad de vida depende de cómo cuidemos nuestro cerebro

Frutos secos para prevenir el envejecimiento

“Los frutos secos tienen elementos medicinales como los flavonoides y los compuestos fenólicos, que son grandes antioxidantes”. Por eso son necesarios, como los cereales, para combatir el estrés, pero también **para ayudar a las defensas, prevenir el envejecimiento del cerebro y la arteriosclerosis**.

Alimentos ricos en dopaminas



Uno de ellos es el aguacate (sfe-co2 / Getty)

En un apartado importante de su nuevo libro, Sánchez Romera explica la relación entre las funciones neurotransmisoras y la alimentación. La dopamina, por ejemplo, es esencial en el control de las funciones mentales, **regula el estado de ánimo y la atención**, la memoria, el aprendizaje y también ayuda a la resolución de problemas. Son **ricos en dopamina** “los aguacates, almendras, productos lácteos, habas, calabaza, semillas de sésamo, sandía, remolacha... Además, el ejercicio físico y las motivaciones positivas son facilitadores de la producción de dopamina”.

Conciliar el sueño: también la alimentación ayuda



El triptófano se encuentra en pescados azules, como el atún (aleksandar kamas / Getty Images/iStockphoto)

El consejo del vaso de leche caliente para conciliar el sueño cuando nos desvelamos o no nos podemos dormir tiene una base científica. “La **melatonina es la hormona que participa en la conciliación del sueño**. El consumo de alimentos con triptófano ayuda a su buen funcionamiento”.

El triptófano se encuentra en **pescados azules** (sardina, caballa o atún) y en carnes, huevos, leche y derivados. “El cuerpo genera triptófano, pero hay que ayudar al cuerpo a que lo absorba, y la mejor forma es ingerir hidratos de carbono de liberación lenta: cereales, legumbres o verduras, acompañados de poca cantidad de proteína”.

¡Cuidado con la comida basura!



La comida basura podría crear adicción (Erik Jonsson / EyeEm / Getty)

Seguro que hemos oído hablar de ella: la serotonina es un neurotransmisor que **actúa como antidepressivo**. “Es un tranquilizante. Cuando llegamos por encima de los 55 o 60 años, aumenta la serotonina”, explica Sánchez Romera a Comer. “Si está baja, esto se asocia a apneas del sueño, migrañas o fibromialgia”.

Pues bien, la podemos encontrar en el **arroz integral, maíz, trigo, avena, papaya, naranjas, espárragos, coliflor, frutos secos...** Pero también en las pizzas, los dulces, el chocolate o los refrescos, los considerados alimentos “agradables”. Son productos adictivos porque inducen la producción de serotonina, **nos hacen sentir bien en un primer momento**, aunque hay que tener precaución porque al hacernos engordar, “nos pueden afectar a la autoestima”.

Según Sánchez Romera, los “alimentos cerebroactivos” ayudan a este órgano a funcionar

No hay ‘superalimentos’

¿Hasta qué punto hay alimentos que pueden incidir en nuestras emociones? ¿Existen súper productos para combatir la depresión o el estrés? “Los determinismos no son buenos en la ciencia”, sentencia Sánchez Romera en declaraciones a Comer: “**No hay alimento sino alimentación**. Estoy en contra de la nomenclatura del ‘superalimento’.

Se trata de una forma de alimentarse, en general. **No hay que ingerir súper potentes que no existen**, sino tener una alimentación normal con una vida emocional lo más normal posible”.

El estilo de vida, clave



Un anciano descansa a la sombra en Gibara (Cuba) (Alejandro Ernesto / EFE)

“Con nuestro estilo de vida también alimentamos nuestro cerebro, y esto **es tan importante como lo que comemos**”. Este cocinero y doctor afirma que el cerebro tiene el único objetivo de evolucionar y lo hace “conociendo, buscando, sintiendo”. Si el cerebro no tiene motivación para buscar, explorar y conocer, da lo mismo lo que comamos. “Por eso doy tanta importancia a los estilos de vida, a la actitud de cada uno”.