



tu dieta

¿Sabes que **la comida afecta tu estado de ánimo?** El estrés, la ansiedad o la depresión tienen mucho que ver con lo que comes. **Conoce los alimentos que suben tu autoestima.**

Escribe: PALOMA SANCHO. Fotos: A. BERNAD Realiza: M. CLAPÉS

Los superalimentos

contra el estrés, cansancio, depresión...

¿Te sientes cansada, tienes ansiedad o estás de *bajón* permanente? En muchos casos, detrás de estos problemas hay una deficiencia alimentaria. "Comer bien no sólo preserva la salud, sino también el buen humor", asegura el doctor **Manuel Sánchez**, responsable de Nutrición de la Clínica Planas.

Emma Ruiz, nutricionista de la Fundación Española de Nutrición nos cuenta: "la alimentación influye en la fatiga, el estrés y en cuadros de ansiedad. Pero no hay alimentos

que curen estos trastornos, sino carencias nutricionales que pueden agravarlos". Los más de 3.000 aditivos químicos permitidos en los alimentos también son responsables de alteraciones emocionales. Para contrarrestarlo, aprovecha los beneficios de los aminoácidos esenciales presentes en algunas comidas. Gracias a ellos se regulan los neurotransmisores del bienestar, como la serotonina y la adrenalina, necesarias en estados de depresión o cansancio. ¡Que no falten!

Triptófano

Aunque estas dos palabras te suenen a chino, quédate con ellas. Contienen la fórmula secreta de la felicidad.

¿Qué es el triptófano? El doctor **Sánchez** lo define como "el aminoácido esencial que favorece la producción de serotonina en el cerebro, el transmisor del buen humor y nervios relajados".

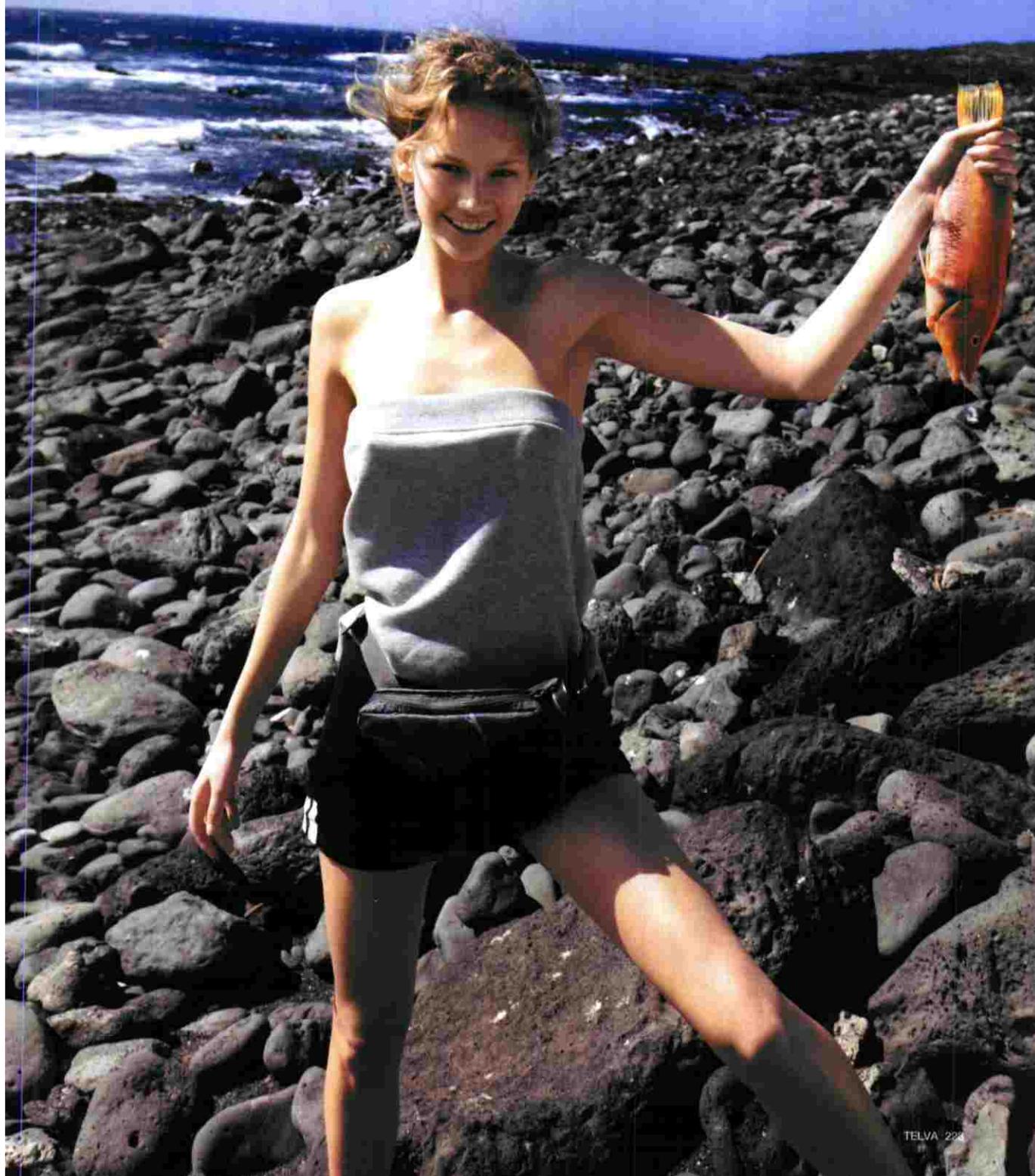
Serotonina

Necesitas serotonina porque: reduce la ansiedad y tiene efecto antidepresivo.

¿Dónde? Plátanos, frutos secos, leche, queso, pasta, judías verdes, pan integral y el chocolate.



Si estás cansada cuida tus defensas
y toma **VITAMINA B**. Cereales, garbanzos,
salmón y atún fresco.





PURA energía

La fatiga crónica afecta a 120.000 personas en España, y 9 de cada 10 casos son mujeres. La deficiencia de vitamina B (cereales integrales), y de hierro produce cansancio, lo que afecta a nuestro estado de ánimo y provoca *bajón*.

Di sí a... El hierro, acompañado de vitamina C para mejorar su absorción. El ácido fólico también ayuda: todas las verduras de hoja verde lo tienen.

Apunta: Las legumbres y la semilla de soja, ricas en hierro, y las verduras y frutas, sobre todo pimientos, coliflor y zumos de naranja y pomelo.

Restringe: Las bebidas energéticas ricas en glucosa y la cafeína, que inhibe la absorción del hierro. No abuses de la carne roja ya que, a pesar de su contenido en hierro, su consumo excesivo aumenta el riesgo de padecer cáncer.

A sí comemos

FUERA estrés

¿Puede un alimento reducir la ansiedad y mejorar el sueño? El doctor Sánchez asegura que "el estrés tiene una relación directa con lo que comemos".

Di sí a... Los alimentos con ácidos grasos Omega 3, que facilitan la concentración; el ácido fólico y nutrientes como el hierro, el magnesio y vitaminas del grupo B. Su carencia influye en el desarrollo de trastornos mentales.

Apunta: Las uvas, pasta y patatas aportan glucosa al cerebro, con lo que evitas estados de nervios, debilidad y malestar. Toma sardinas y aguacates, ricos en Omega 3, y los frutos secos, que compensan el déficit de magnesio que produce la ansiedad crónica.

Restringe: Vigila las dosis de café y cámbialo por el té verde, que contiene noradrenalina, alivia depresiones y refuerza el organismo frente al estrés.

El sistema nervioso necesita GLUCOSA para evitar tensión, debilidad y malestar. ¡No te prives de un dulce de vez en cuando!



Tu cerebro ¡en forma!

El tándem perfecto

El cocinero MARTÍN BERASATEGUI y el neurólogo GURUTZ LINAZASORO han unido sus conocimientos en el libro *No te comas el coco* (Haridna y Gourmandía), premiado por la Fundación Española de Enfermedades Neurológicas. ¿El resultado? Una dieta para el cerebro que evita su envejecimiento prematuro y previene sus lesiones.

Según un estudio de **VITALINEA**, el 90 por ciento de las mujeres cuida su alimentación, aunque el 66 por ciento cae en las tentaciones que aparecen, sobre todo, en el fin de semana.

7 de cada 10 españolas optan por comida rápida debido a la falta de tiempo, aunque luego lo compensan con algo más ligero por noche.

Encontrarás 55 recetas para mantener tu memoria, mejorar la capacidad de atención, sentirte en plena forma y controlar la ansiedad.

Ingredientes:

los antioxidantes

En sus recetas nunca faltan: La vitamina E (aceite de oliva, legumbres, margarina), el selenio (marisco, cereales integrales, carne de cerdo y aves) y el ácido fólico (frutas, hortalizas y legumbres).



Maquillaje: Lewis (Bigg monkey team) para Max Factor.
Peluquería: Lewis (con productos GHD). Sudadera:
Emporio Armani. Bikini: Lacoste. Zapatillas: Chanel.

CAMBIA EL CAFÉ POR EL TÉ VERDE

La noradrenalina
que contiene,
previene
la depresión y
combate el estrés.
Y recuerda:
necesitas 8 vasos
de agua cada día.