



Texto Jordi Jarque

# ALIMENTOS QUE LEVANTAN EL ÁNIMO

Sucumbir a los antojos y caprichos por ciertos alimentos hace sentirse mejor. En ocasiones, hay razones subjetivas pero también objetivas para que esto sea así



¿Unas aceitunas de tamaño generoso, sabrosas y extremadamente picantes o un tartar de salmón con aguacate y brotes germinados frescos de cebada? Hay quien para alegrarse el día prefiere una pizza con tomate seco y rúcula o embutido de Vic. Y otros apuestan por una tosta de hongos con jamón de bellota o un gazpacho de cerezas con queso fresco y albahaca. En la cocina no siempre se tienen preparados estos platos, así que algunos echan mano de algo más sencillo como chocolate negro o patatas fritas. ¿Existen alimentos que realmente levanten el ánimo? ¿Qué hay de objetivo o subjetivo?

Quien más quien menos sabe de alguien o ha escuchado que tal persona toma chocolate para animarse cuando está decaída. Y hay quien asalta la nevera por las noches para calmar la ansiedad y sentirse mejor, si no, su ánimo anda por los suelos. Josephine Wills, directora general del Consejo Europeo de Información sobre la Alimentación (EUFIC), tiene claro que en ocasiones surge un intenso deseo de consumir un alimento o tipo de alimento al que resulta difícil resistirse para encontrarse de mejor humor. “Casi todos los hombres y mujeres han experimentado algún antojo de comida en algún momento de su vida. El más típico es el de consumir chocolate (40% de las mujeres) o, más generalmente, alimentos ricos en grasa y/o azúcar”. Y tras su consumo se sienten más animados, contentos. Los expertos no dudan en señalar una asociación entre los alimentos consumidos y el estado de ánimo. El puente lo establecen las hormonas, estas sustancias del organismo que actúan como mensajeras y que los neurocientíficos se apresuran a diseccionar. “Comer es una conducta compleja en la que participan muchas hormonas y sistemas diferentes del organismo; no es simplemente un sistema de placer/recompensa”, aclara Josephine Wills.

Montse Folch, médica experta en dietética y nutrición, miembro del equipo médico del Institut Vila-Rovira del Centro Médico Teknon de Barcelona y socio de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria, autora de, entre otros libros, *Zumoterapia para tu salud* (Ed. Styria), explica que una de las claves reside en los niveles de serotonina. “Es la sustancia que a nivel cerebral mejora el ánimo”. Y señala que hay alimentos que objetivamente pueden incidir en los niveles de esta hormona. ¿Cómo? “Aumentando el consumo de alimentos ricos en triptófano, el aminoácido responsable de la producción de serotonina”. Hay estudios, como el publicado el año pasado en la revista especializada *Biological Psychiatry*, donde un equipo de especialistas comprobaron la relación entre alimentación, triptófano, serotonina y estado de ánimo. Luca Passamonti, médico e investigador del Instituto

di Scienze Neurologiche, del Consiglio Nazionale delle Ricerche, de Italia, junto con otros expertos de la Cognition and Brain Sciences Unit del Medical Research Council, en Cambridge, Reino Unido, llegaron a la conclusión de que provocando variaciones de la serotonina a través de un mayor o menor suministro de triptófano, incidía en el control del estado de ánimo. Para desarrollar este estudio, los niveles de serotonina de los voluntarios sanos fueron alterados a través de la manipulación de su dieta. En el día de reducción de la serotonina, recibieron una mezcla de aminoácidos que carecían de triptófano, sustancia clave para formar serotonina. En el día del placebo, los voluntarios recibieron la misma mezcla, pero con una cantidad normal de triptófano. Entonces, los investigadores escanearon el cerebro de los voluntarios utilizando imagen por resonancia magnética funcional mientras veían caras con expresiones de enfado, tristeza y neutralidad. “Los resultados mostraron que los niveles bajos de serotonina hacen que la comunicación entre regiones específicas del cerebro del sistema límbico emocional –una estructura denominada amígdala– y los lóbulos frontales sea más débil que cuando los niveles de serotonina son normales”, además de afectar al estado de ánimo, también es más complicado controlarlo. Montse Folch recomienda todos aquellos alimentos que influyan en los niveles de serotonina, sobre todo los que estén relacionados con el triptófano, el aminoácido asociado a la producción de este neurotransmisor. Algunos de los alimentos ricos en triptófano son el pavo, los plátanos o los higos. También aconseja “introducir comidas ricas en proteínas e hidratos de carbono ya que estos ayudan al organismo a absorber el triptófano”. Para combatir estos estados con el ánimo bajo también recomienda tomar otras medidas. “Aumentar el consumo de alimentos vegetales ricos en fibra, como fruta, verdura, legumbres, cereales integrales y frutos secos; evitar la cafeína, la nicotina, el alcohol y otros estimulantes; evitar las grasas saturadas y el consumo de azúcar, y tomar ácidos grasos omega 3: atún, salmón, caballa, sardinas...”

S.K. Ramesh, médico, director de la junta directiva de la Universidad de Ciencias Integradas en California, fundador y director de la Clínica del Bienestar y Rejuvenecimiento NURA de Kuala Lumpur (Malasia) y ponente invitado en el II Congreso y Feria de Alimentación Consciente que tuvo lugar el pasado 12 de febrero en Barcelona, tiene claro también el peso de las hormonas y su relación con los estados anímicos. Los desequilibrios están asociados “a deficiencias de nuestras hormonas, y también a la acumulación de toxinas. Esto puede ser reversible”. Para este experto, la clave de sentirse más animado o menos lo relaciona con la ▶

en forma

BRAND NEW IMAGES

## SELECCIÓN PARA TODOS LOS GUSTOS

El nutricionista David Grotto destaca las propiedades de algunos alimentos. Aquí sólo hay una pequeña selección de aquellos que pueden intervenir en el estado de ánimo.



### Arroz integral

Se estima que 30 gramos de arroz bastan para alcanzar un pico máximo de serotonina y como carbohidrato es mucho más sano que los dulces y azúcares refinados. Al ser integral es rico en fibra. Al incluir fibra produce curvas de azúcar en sangre menos pronunciadas pero más estables que los refinados.



### Chocolate negro

Además de elevar los niveles de serotonina, también estimula la secreción de endorfinas, relacionadas con el placer y el bienestar. Además es rico en magnesio, un mineral que ayuda a combatir la depresión.



### Espinacas

El déficit de folatos también influye en los niveles de la serotonina. Con un bol de espinacas cocidas se pueden aliviar los estados de ánimo depresivos. También es una buena fuente de triptófano.

► líbido y los hábitos alimenticios. Con alimentos adecuados la libido mejora. Esta la describe como una potente energía, “entendida como fuerza vital, la cual tenemos en abundancia cuando somos jóvenes. Pero, desafortunadamente, tendemos a perder este sentimiento o vigor cuando envejecemos. Esto es debido a nuestro estilo de vida y a hábitos de alimentación pobres e insuficientes. Cada emoción es una vibración y la vibración de la libido está generada por una serie de actividades metabólicas complejas en nuestro cuerpo”. S.K. Ramesh explica que todo es vibración, y que la alimentación también lo es. Y despliega su conocimiento sobre algunas plantas ayurvédicas, como la ashwagandha y shatavari, para levantar ese ánimo. La ashwagandha es comparable al ginseng. De todas maneras, en la despensa de la mayoría de los hogares en España no es habitual tener este tipo de alimentos. Así que gran parte de los expertos aconsejan echar mano de los que ya se tienen o, sencillamente, tomar una dieta más ligera, como explica Susana Mélich, que es doula, es decir, experta en acompañamiento en el embarazo y la maternidad.

Tal vez, una de las situaciones donde se hace más evidente el tipo de alimentación y los estados de ánimos es durante el embarazo. “A priori, cualquier dieta ligera te hace sentir mejor. Vitalidad y emociones están íntimamente relacionadas. Si el cuerpo necesita mucha energía para metabolizar los alimentos, te quedas con menos vitalidad, te encuentras más abatida y desanimada. Y eso se hace más evidente durante el embarazo”. Susana Mélich explica que en la medida que el embarazo va avanzando, hay menos espacio en el estómago. “El bebé empuja las vísceras hacia arriba y presiona al estómago de tal manera que es más propenso a producir acidez. Al tomar alimentos grasos se multiplica el efecto acidez. La digestión se hace más pesada, necesita más energía para realizarla. Los fritos obligan a realizar un esfuerzo extra. Y esto repercute en el estado de ánimo de la mujer porque siente que sus fuerzas flaquean. Así que cuanto más ligero mejor para levantar ese ánimo”.

### La tentación son los antojos ¿Qué sucede con ellos?

Quien se permite sucumbir a ellos asegura que después se sienten mejor independientemente del alimento que se trate. Eva Campos Navarro, psicóloga, coach y autora de *Soy más lista que el hambre*, (Ed. Plataforma Editorial), sufrió obesidad mórbida durante más de veinte años, y después perdió 70 kilos. Esta experta asegura que el alimento que levanta el ánimo en cada persona es diferente. “No es tanto el tipo de alimento como la sensación del placer inmediato por satisfacer un capricho o un antojo. Conocí a una persona que se sentía más animada cuando tomaba salchichas con leche condensada”. También aclara que se trata de casos patológicos. “Hay una insatisfacción de base, generalmente asociada a una falta de autoestima. No se afronta una situación conflictiva, y comer produce un alivio momentáneo que levanta el ánimo”. Vicente Prieto, psicólogo especializado en clínica, vocal del Colegio Oficial de Psicólogos de Madrid, también explica este fenómeno. “En el ser humano hay una tendencia: pretende conseguir el máximo



### Espárragos

Además de ser rico en triptófano, posee un alto contenido en ácido fólico y vitamina C, que mejora la absorción del aminoácido, así como potasio y zinc



### Semillas de lino

Contienen gran cantidad de triptófano y ácidos grasos Omega 3. En la gente deprimida, los niveles de EPA (uno de los ácidos grasos) se encuentran por debajo de lo normal. Con comer entre 4 y 5 semillas por día o entre 3 y 4 cucharaditas de aceite de lino es suficiente para levantar el ánimo



### Plátanos

Uno de las frutas más ricas en triptófano

posible con el mínimo esfuerzo. Así que el placer que consigues tomando un antojo le evita plantearse cambiar rutinas. Se genera una dependencia. Tomo lo que sea y me da el subidón. Si persiste, enferma”.

**Se puede crear una dependencia** Josephine Wills señala que algunos estudios realizados en personas “mediante técnicas de neuroimagen, que permiten ver imágenes de la estructura y el funcionamiento del cerebro, indican que existen similitudes entre la respuesta fisiológica que se produce en anticipación a una comida apetitosa y al abuso de drogas. Por ejemplo, se libera dopamina en las mismas regiones cerebrales”. Vicente Prieto añade que esta tendencia a la ansiedad aparentemente mitigada por la alimentación se da sobre todo en personas de entre 20 y 45 años. “El desencadenante acostumbra a ser el reto laboral”. Eva Campos Navarro confirma que el trabajo puede ser un desencadenante, y asegura que los hidratos de carbono, el azúcar, el tan temido enemigo de los nutricionistas, levantan el ánimo. “Por eso resulta difícil hacer dieta”. Ya lo señaló hace 40 años Richard Wurtman, investigador experto en neurofarmacología del departamento de Ciencias Cognitivas y Cerebro del Instituto Tecnológico de Massachusetts (MIT, en sus siglas en Inglés). Este experto demostró que la ingesta de carbohidratos aumentaba los niveles de serotonina, y que eso repercutía en el estado de ánimo. Más tarde, Judith Wurtman, bióloga, nutricionista y también investigadora del MIT, profundizó en los mecanismos sobre la apatencia desmesurada por la ingesta de carbohidratos. Comprobó que sobre todo se disparaba este mecanismo durante el período premenstrual para levantar el estado de ánimo bajo que suele darse. El cuerpo necesitaba incrementar los niveles de serotonina para encontrarse mejor. El problema es que cuando desaparece el efecto de los carbohidratos, el estado de ánimo vuelve a bajar, a parte de que un consumo continuado de alimentos ricos en carbohidratos produce desequilibrios en el organismo. “Cuando comemos hidratos de carbono aumentan las concentraciones de insulina. Esto, a su vez, aumenta el transporte de triptófano al cerebro. Por lo tanto, hay algo de verdad en las ansias de hidratos de carbono para animarse. En las personas que se mueren de ganas de tomarlos existe una intensa conexión entre la comida y el estado de ánimo”, afirma David Heber, director fundador del Centro de Nutrición Humana de la UCLA, y autor, entre otros libros, de *Los siete colores de la salud* (Ed. Paidós).

Susana Mélich aclara este punto. “Ante situaciones de ansiedad y estrés, la persona se siente abatida y con el ánimo bajo mínimos. El cuerpo demanda energía para hacer frente a la situación. Necesita glucosa. Buscamos lo que nos haga subir la energía más rápidamente. Pero el efecto posterior es una bajada importante de glucosa. Se entra en un círculo vicioso donde se producen alteraciones de los niveles de glucosa. Y eso repercute en el estado de ánimo. Generalmente los antojos se focalizan en los productos refinados, que acentúan este desequilibrio. En un hábitat natural no encontraríamos pastas por el bosque y azúcares. Encontraríamos frutas, eso son los antojos, y las frutas sí son

**LA CLAVE ESTÁ EN ALIMENTOS QUE SUBEN EL NIVEL DE SEROTONINA**



#### Huevos

Además de proteína es una fuente rica en triptófano, selenio y algunas vitaminas del grupo B, así como de una de las pocas fuentes naturales de vitamina D. También es rico en hierro y calcio



#### Pescado azul

Rico en ácidos grasos, se ha comprobado que un gramo diario de aceite de pescado contribuye a la mejora del estado de ánimo. Hay más beneficios asociados. Puede aliviar los síntomas de ansiedad, insomnio y ayuda a reducir los niveles de triglicéridos y colesterol (el malo). Las anchoas y las sardinas son un buen ejemplo



#### Pavo

Fuente natural de triptófano. Además, la carne de pavo tiene un bajo contenido calórico, lo que lo convierte en un buen recurso para quien tiene que vigilar de manera específica la cantidad de calorías que toma



#### Higos

Tienen un alto contenido en triptófano y son más ricos en fibra que ningún otro fruto seco o fresco



equilibrantes, son dulces pero sólo lo que necesita realmente el cuerpo, y además llevan fibra, así que el placer inmediato de los antojos y caprichos, puede convertirse en una arma de doble filo".

Las patatas fritas forman parte del grupo de alimentos adictivos que producen el subidón. Es un capricho sabroso. Se toma una patata frita y ya no se puede parar de comer. Es lo que tienen los fritos bien hechos. Según los expertos, provocan picos de glucosa, disparando los mecanismos antes señalados por Susana Mélich. Picos de glucosa que a corto plazo provocan una sensación de bienestar y ánimo. Pero para mantener estas cumbres de buen ánimo, el cuerpo precisa comer más. Como las patatas fritas forman parte del grupo de alimentos que no producen saciedad, el estómago no tiene ningún problema en seguir sucumbiendo a la tentación. David Grotto, experto nutricionista y autor de, entre otros libros, *101 alimentos que pueden salvar la vida* (Ed. Urano), también explica que la patata tiene casi tanta vitamina C como un tomate mediano, y dos veces más potasio que el plátano.

Pero si se siente culpable por no aumentar adecuadamente los niveles de serotonina, hay otras investigaciones que le eximen de cierta responsabilidad, pues la mayor o menor cantidad de serotonina también depende de un gen conocido como transportador de serotonina o gen 5-HTT. Al menos estas son las conclusiones de Jan-Emmanuel De Neve, experto en Ciencias de la Conducta y Economía Política en University College London y en la London School Economics. La investigación fue publicada el año pasado en *Journal of Human Genetics*. Para el estudio se entrevistó a 2.500 adultos de entre 20 y 30 años. Jan-Emmanuel De Neve comprobó que quienes tenían una versión corta de este gen estaban más insatisfechos, tenían una visión más pesimista de la vida, mientras que quienes tenían una versión larga de este transportador de sero-

#### Patatas fritas

Existen más de 500 variedades de patatas en el mundo. Los incas del Perú fueron los primeros en cultivar patatas hace más de dos mil años. En 1536 los españoles las llevaron a Europa, pero al principio las comparaban con la mandrágora y la belladona y creían que eran potencialmente venenosas. Parece ser que las patatas fritas se empezaron a preparar en Francia. Y con el invento de la freidora en 1929 aumentó la producción de patatas fritas en bolsa que se popularizó entonces en EE.UU. La campaña de marketing de Lays imprimiendo en sus bolsas el desafío "¡A que no puedes comer sólo una!", hizo el resto. El efecto de las patatas fritas en el cuerpo es inmediato. Provoca una subida rápida de los niveles de glucosa. Cómo además no es un alimento saciante, y tras una subida viene una bajada, el cuerpo pide más para mantener esos picos de glucosa. Así que las patatas fritas se convierten en la tentación que supo reflejar aquella campaña de marketing

tonina, se mostraban más optimistas y animados. Ante estos resultados, algunos expertos se debaten ante la dicotomía de si la genética tiene suficiente peso como para disfrutar o no de una comida. Jan-Emmanuel De Neve reconoce que si bien "nuestra composición genética es importante, son igualmente importantes las experiencias que tenemos a lo largo de la vida y lo que aprendemos de ellas. En lo que a la felicidad se refiere, las experiencias siguen siendo la influencia dominante". Es un alivio. Sabiendo que prevalece el peso de la experiencia, se le ha preguntado a Ricky Mandle, chef y cofundador de Delishop, productos de alta gastronomía, qué cena prepararía para levantar el estado de ánimo de sus amigos. Y él lo tiene claro. "La cena estaría basada en dos filosofías de lo que te hace sentir bien cuando comes: por una parte lo atrevido, delicado, estético, innovador y sorprendente, y por el otro lado lo completamente opuesto, lo básico, lo casero. Empezaría la noche con 3-4 pequeños aperitivos creativos, usando ingredientes exquisitos y de calidad, pero sorprendentes, con un gran enfoque en su presentación, ganando así la sonrisa de los comensales por su estética (y por supuesto su sabor). El plato principal sería *linguine alle vongole* con un buen toque picante. Pasta, porque todo el mundo se siente mejor después de un buen plato de pasta, y con almejas porque es una invitación a comer con las manos y chupar los dedos, algo que siempre propicia el buen humor. Y el picante para calentar la sangre y la conversación. El postre, sin duda, un tiramisú. Siempre cumple con su objetivo: levantar el ánimo de cualquiera combinando a la perfección el bizcocho, crema, chocolate y café. Todo acompañando con varios y buenos vinos como un shiraz de Australia o un pinot grigio italiano, y un clásico como un tinto de Ribera del Duero. Un limoncello y gin tonics para acabar la noche, y todos a casa con una sonrisa y los problemas olvidados... por lo menos para algunas horas". Ustedes deciden qué les puede hacer sentir mejor. Ánimo. ■