



UNIVERSIDAD DE COSTA RICA

**Alimentación balanceada previene la  
aparición de trastornos mentales**

Los carbohidratos proporcionan la energía más inmediata que el cuerpo utiliza para realizar sus funciones (foto: archivo ODI).

## Alimentos con bajo aporte alimenticio incentivan desórdenes como la depresión, la esquizofrenia y la demencia.

26 OCT 2018 Salud

El cerebro humano es el órgano que consume la mayor cantidad de energía del organismo. Cerca de 20 gramos de glucosa proveniente de los alimentos es usado en complejos procesos neurológicos y la razón es sencilla: el cerebro se encarga de controlar casi la totalidad de las funciones corporales.

Sin embargo, para que este aliado trabaje de forma óptima, necesita tener variedad de nutrientes que solo se podrán obtener a través de una alimentación balanceada. En el momento en que se produce una deficiencia, se corre el riesgo de que aparezcan diversas enfermedades metabólicas, como la diabetes y la obesidad, pero no solo estas condiciones, sino también la depresión, la esquizofrenia, el parkinson y la demencia, entre otros padecimientos mentales.

“La primera relación entre alimentación y salud mental es que nuestro cerebro, al igual que todas las células de nuestro cuerpo, necesita nutrientes para funcionar de manera correcta. En algunas enfermedades que presentan una deficiencia del consumo, las personas empiezan a no pensar de manera asertiva y elocuente y con ello se inicia la generación de problemas a nivel cognitivo”, afirmó Adriana Herrera Odio, docente de la Escuela de Nutrición de la Universidad de Costa Rica (UCR).

### Nutrientes 'súper poderosos'

¿Cuáles son esos componentes clave que le permiten al cerebro asegurar su correcto funcionamiento? De acuerdo con Herrera, son varios y entre los más importantes están los carbohidratos, los cuales son macronutrientes esenciales para el sistema nervioso, que se convierten en glucosa y otorgan energía.

También se encuentran los ácidos grasos esenciales, como el Omega 3, el cual previene el desarrollo de enfermedades mentales como la demencia y el alzheimer. Junto con él están los Omegas 6 y 9, que permiten proteger el corazón y reducir el riesgo de enfermedades cardiovasculares. Los ácidos grasos esenciales fortalecen el funcionamiento del cerebro y el bienestar general de la persona.

“El problema con estos nutrientes, en el caso del Omega 3, es que por lo general no están incluidos en la dieta cotidiana del costarricense. El Omega 3 está principalmente en aceites de pescado como la trucha y el salmón, así como en las grasas vegetales, que no son típicas en la alimentación costarricense. Hay otros aceites esenciales importantes que se encuentran en semillas como el maní, las nueces, las almendras, la linaza y el chan. Sin embargo, estos granos tampoco suelen ser consumidos en la dieta regular” dijo la experta.

El otro nutriente vital es la vitamina A, relacionada con la prevención de enfermedades mentales y la degeneración cognitiva. De igual forma, se encuentra la vitamina D, que

mejora la memoria, el estado de ánimo y la capacidad de respuesta ante los problemas del entorno.



Se recomienda que las personas puedan incorporar variedad de alimentos en su consumo cotidiano (foto: archivo ODI).

El magnesio tampoco se queda atrás. Este mineral está relacionado con las conexiones neuronales, un proceso conocido como sinapsis, cuya función adecuada facilita la capacidad de aprendizaje y la concentración.

“La vitamina A se puede hallar en las frutas y los vegetales de color anaranjado, amarillo fuerte y rojos. En cuanto a la vitamina D, este componente va a requerir luz solar para activarse. Se ha visto que entre el 60% al 80% en pacientes hospitalizados tiene una deficiencia de vitamina D asociada con la disminución de la actividad cognitiva. Por su parte, el magnesio colabora en la síntesis de dopamina y serotonina, mejor conocidas como las hormonas de la felicidad. Ahora bien, si alguno de estos nutrientes falta, no necesariamente una persona va a tener un trastorno mental, pero sí es más propenso a que aparezcan estos desórdenes” aclaró la especialista.

***“La primera relación entre alimentación y salud mental es que nuestro cerebro, al igual que todas las células de nuestro cuerpo, necesita nutrientes para funcionar de manera correcta”. Adriana Herrera Odio, docente de la Escuela de Nutrición.***

## El peligro de las dietas de moda

En los últimos años han proliferado las dietas de moda. Muchas de estas tendencias se sustentan en eliminar los macronutrientes para bajar de peso. Los más populares en ser excluidos son los carbohidratos. Ante esto, la docente manifestó que el principal problema que se deriva de esas tendencias consiste en que la persona deja de percibir nutrientes esenciales. Dicha situación a largo plazo perjudicará negativamente su salud.

“Estas dietas de moda dejan nutrimentos de lado y si no le damos el principal combustible a nuestro cerebro y sistema nervioso, que es la glucosa, nos vamos a sentir más cansados, con dolores de cabeza y otros problemas posteriores irán apareciendo con el tiempo. Es necesario tener claro que los carbohidratos son nutrientes esenciales que deben siempre consumirse de manera balanceada y no se debe prescindir de ellos de manera absoluta”, aseguró Herrera.

Lo anterior es un reflejo del cambio alimentario negativo que está experimentando Costa Rica. Romano González Arce, también especialista de la Escuela de Nutrición de la UCR, agregó que la alimentación variada tradicional, que se caracteriza por su alto valor nutritivo, se ha visto cada vez más desplazada. Asimismo, de la mano con esta variante, se afecta incluso el ámbito emocional.

“La dieta variada es lo más básico para asegurar que todos los nutrientes lleguen al organismo. La alimentación tradicional otorga este beneficio, pero ahora es uno de los rasgos básicos que se están perdiendo. Antes se tenían dietas altas en nutrientes y bajas en calorías. Ahora son dietas altas en calorías, con muy poco valor nutricional”, expresó González.



Entre más tonos tenga una comida, más variados serán los nutrientes que se están consumiendo (foto:archivo ODI).

---

El especialista explicó que este cambio en la dieta afecta la psique de las personas, “porque conservar prácticas culturales asociadas con la producción de alimentos refleja el valor cultural de una región y proporciona un gran sentido de pertenencia que influye a nivel emocional”.

## Genética y microbioma

En este tema también se oculta otro gran secreto: el papel protagónico de la microbiota intestinal -conjunto de bacterias indispensables que protegen el organismo-. Según Herrera, el intestino tiene la función de promover la producción de neurotransmisores, que son sustancias químicas con la función de enviar información para que se ejecute una determinada acción.

En el caso de la alimentación, dichos neurotransmisores generan la señal de saciedad al comer un alimento y también inciden en la gestión de las emociones. Pero, para que funcionen de la manera correcta, el intestino primero debe estar poblado de microorganismos positivos que solo se podrán adquirir mediante una alimentación rica en vegetales, frutas y cereales integrales. Esto no ocurre si hay preferencia por los alimentos altos en grasas y azúcares.

La función de la microbiota no se detiene ahí. Esta, aparte de fortalecer la función de los neurotransmisores, tiene la capacidad de modificar la forma en cómo se expresan los genes.

“La mayoría de los trastornos mentales están asociados con la epigenética -afectación del ambiente en los genes-. Lo que pasa es que la genética no se va a poder cambiar, pero la epigenética, que está relacionada con el ambiente (ejercicio, dieta), puede evitar que el gen negativo del alzheimer o de la demencia se exprese”, destacó la académica.

Lo ideal es que las personas puedan incorporar variedad de alimentos en su consumo. La manera más fácil de hacerlo es a través de los colores. Entre más tonos tenga una comida, más variados serán los nutrientes que se están consumiendo, concluyeron los especialistas de la UCR.



[Jennifer Jiménez Córdoba](#)  
Periodista Oficina de Divulgación e Información.  
Destacada en: ciencias de la salud  
[jennifer.jimenezcordoba@ucr.ac.cr](mailto:jennifer.jimenezcordoba@ucr.ac.cr)

**Etiquetas:** [#binestarcolectivoucr](#), [salud mental](#), [nutricion](#), [escuela de nutricion](#), [adriana herrera](#), [#bienestarcolectivoucr](#).

