

# Esencial **MENTE**



# ALIMENTACIÓN CONSCIENTE

## *La Fuente de la Felicidad*

Es habitual escuchar sobre la importancia de mantener una dieta balanceada para gozar de una buena salud física, además alimentarnos es una necesidad básica y esencial para cada uno de nosotros; pero lo que comemos, ¿puede afectar nuestro estado de ánimo? Si bien es cierto comer es uno de los mayores placeres de la vida, solemos disfrutar de aquello que consideramos agradable y desde temprana edad empezamos a definir los alimentos nos gustan y los que no. Desde el nacimiento, la leche materna es aquella fuente de nutrientes indispensable para el crecimiento y desarrollo de los lactantes, promoviendo así un desarrollo físico y cognitivo óptimo. En nuestra cultura, el momento de comer también representa la unión familiar, un instante para compartir y dialogar, resulta casi inevitable recordar un momento gracioso a la hora de comer, o ese plato favorito que tanto nos gusta preparado por nuestra abuela o madre.

Sin embargo, muchos de nosotros no somos conscientes de lo que sucede al interior de nuestro cuerpo cuando nos alimentamos y se convierte en un proceso automático que hacemos de manera instintiva. Si pensáramos por un momento en el cuerpo humano como una mega máquina, en la que habitan miles de microorganismos que cumplen múltiples y variadas funciones, los cuales en su mayoría se encuentran en el tracto digestivo a lo que científicamente se le conoce como microbiota; pero que además de esto, existe una increíble conexión intestino-cerebro que puede determinar de manera importante no solo nuestra salud física, sino que además es un determinante en nuestra salud emocional, la cual también podemos ayudar a nivelar si consumimos los alimentos necesarios para activar los neurotransmisores que regulan nuestras emociones.

Diversos estudios han llegado a la conclusión que el intestino es nuestro segundo cerebro, esto debido al importante número de neuronas que allí se encuentran y que se interconectan con el sistema nervioso central, cumpliendo una función mucho más allá del simple hecho de avisarnos cuando debemos comer; además el 70% de las células del sistema inmunológico viven en el tracto intestinal. Cuando la función del sistema digestivo es normal y equilibrada nos permite tener estados comportamentales, cognitivos y emocionales sanos, en contraste con una función digestiva alterada que conlleva al estrés y a una variación en los estados comportamentales, cognitivos y emocionales.



Nuestro cerebro tiene la capacidad de generar cuatro sustancias químicas naturales que conllevan las sensaciones de placer, bienestar y motivación, dichos neurotransmisores también conocidos como el cuarteto de la felicidad son las endorfinas, la dopamina, la oxitocina y la serotonina, ésta última es producida en un 90% en el intestino y es la encargada de la regulación emocional, y cuando aumenta sus niveles genera sensaciones de relajación, satisfacción y tranquilidad. Gracias a los alimentos que ingerimos a diario, podemos ayudar a aumentar la producción natural de dichos neurotransmisores, como son los alimentos ricos en omega 3 como el pescado, los huevos, el aguacate, las verduras de hoja verde, alimentos ricos en potasio como el banano, el melón, el kiwi, el grupo de vitaminas B y C como los frutos secos, las legumbres, los lácteos ricos en probióticos, la naranja y mandarina y los frutos rojos, así como la ingesta de agua para la eliminación de toxinas, vale la pena resaltar que entre más diversa sea nuestra dieta, más diversa es también nuestra microbiota la cual es clave para la absorción adecuada de los nutrientes.

Como hemos visto, hoy en día circula mucha información sobre el valor nutricional que poseen los alimentos, y como nuestra alimentación puede ayudar a mejorar ciertas afecciones en la salud, así como también puede traer efectos dañinos, pero ahora también sabemos que nuestra salud mental y emocional se encuentra directamente relacionada con la producción de sustancias químicas que se pueden aumentar a partir de aquello que comemos a diario, debemos entender que nuestro segundo cerebro, el intestino, no tiene la capacidad de pensar ni de tomar decisiones, él solo funciona a partir de lo que recibe, por esto es vital generar en cada uno de nosotros una alimentación consciente, piensas entonces que ¿tú alimentación es saludable?, a diario tomamos decisiones sobre qué comer al desayuno y en que invertir los recursos que a diario gastamos para alimentarnos, ¿los estamos invirtiendo correctamente para el cuidado de nuestra salud? Esperamos que esta información sea de utilidad para que haciendo un buen uso de nuestro segundo cerebro activemos el cuarteto de la felicidad.



**Escrito por:**

*Diana Scarpeta*