

# ¡Cuida lo que comes! Estos alimentos pueden afectar tu salud mental



En tu día a día, ¿te has sentido fatigado, cansado o incluso de mal humor?

De acuerdo al nutriólogo **Edgar Furlong** esto podría estar relacionado a una **mala alimentación**, la cual puede provocar **ansiedad, depresión, trastorno bipolar**, entre otras afecciones.

Por ello, el nutriólogo adscrito en el **Hospital Regional del Materno Infantil** a cargo de áreas de pediatría, unidad de cuidados intensivos pediátricos y consulta externa brindó información sobre la **alimentación que afecta la salud mental**.

Furlong brindó la charla “**Rol de la nutrición en la salud mental**” en el ‘Simposio: Nutrición, Sostenibilidad y Deporte’, organizado por **Tec Nutrición** del campus Monterrey.



/> width="900" loading="lazy">

## 1. Comida rápida y el TDAH

Como parte de un estudio, comentó el nutricionista, se halló una relación entre la **comida rápida** o energética con el Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad (**TDAH**).

*“Es comida que por lo general compramos en tiendas de autoservicio. La comida rápida se relaciona más con el TDAH. Ese estudio arrojó que sólo se comían **bebidas azucaradas**, pocas frutas y verduras.*

*“Los adolescentes con un patrón de **dieta variada** como pescado, pollo, horarios de comida regulares tienen menos rasgos de **depresión, ansiedad** o algún trastorno de comida alimentaria”, dijo.*

El especialista en nutriología pública comentó también que el consumo diario de dulces está relacionado al TDAH.

## 2. Mala alimentación vs meditación

Si no se adquieren los suficientes nutrientes **la medicación** en pacientes psiquiátricos **puede no resultar efectiva**, comentó Furlong.

“A través de **la meditación para el cerebro** si no está bien nutrido con buena alimentación los medicamentos no tienen el mismo efecto.

“Una forma de comenzar un apoyo nutricional para una persona con depresión es asegurándonos de que estas no sufran ninguna **deficiencia de vitaminas y minerales**”, comentó.

Para consumir suficientes vitaminas y minerales, agregó el nutriólogo, hay una regla muy sencilla: **consumir mínimo 5 frutas o verduras** al día.

### 3. Inflamación gastrointestinal y trastorno bipolar

Durante la charla “Rol de la nutrición en la salud mental”, Furlong compartió que existe una relación entre la **inflamación gastrointestinal** y sistema inmunitario con el **trastorno bipolar**.

“En la actualidad la mayoría de los mexicanos sufren una inflamación gastrointestinal al ser **las harinas la base de la alimentación**.”

“La inflamación gastrointestinal no nos puede ayudar. Incluso el exceso a futuro nos puede llevar a más problemas”, señaló.

#### Endorfinas: un efecto antidepresivo

Las endorfinas, indicó Furlong, son sustancias que producen nuestro cuerpo y generan un efecto de **placer y bienestar** que ayudan a mejorar el estado de ánimo.

“Para generar endorfinas puede ser a través de ejercicio, actividades que nos guste hacer como leer, caminar, o comer. Un alimento que libera muchas endorfinas es el **chocolate**”, mencionó.

Furlong es especialista en **nutriología pública** por la Facultad de Salud Pública y Nutrición de la **Universidad Autónoma de Nuevo León**.

“Para generar endorfinas puede ser a través de ejercicio, actividades que nos guste hacer”.

El ‘Simposio: Nutrición, Sostenibilidad y Deporte’ se realizó el pasado 13 de abril en **Rectoría y Parque Central** del campus Monterrey.

El evento contó con charlas como “**Estrategias nutricionales para la ganancia de masa muscular**”, ‘Nutrición en el fútbol femenino’, ‘Microbiota intestinal y sostenibilidad’, entre otros.

**LEE TAMBIÉN:**

