



A lifestyle approach to improving mood and wellbeing

"LET THY FOOD BE THY MEDICINE AND THY MEDICINE BE THY FOOD."

HIPPOCRATES

Shorter Days Could Impact Your Mental Health

Vitamin D is as vital for mental health as it is essential for physical health.

During fall and winter months, when days are shorter, many people experience depression-like symptoms. This is believed to be at least partly due to lack of sun exposure—and lack of Vitamin D absorption into the skin. Research has shown that vitamin D, which is found in some foods and in the ultraviolet light from the sun, may play an important role in regulating mood and decreasing the risk of depression. According to the National Institutes of Health website, those groups who are at risk for vitamin D deficiency include the elderly, adolescents, obese individuals, and those with chronic illnesses, such as diabetes. These are the same groups that have also been reported to be at risk for depression.

<https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/vitamin-d/>



Foods Rich in Vitamin D

Few foods are naturally rich in vitamin D3. The best sources are the flesh of fatty fish and fish liver oils. Smaller amounts are found in egg yolks, cheese, and beef liver. Certain mushrooms contain some vitamin D2; in addition some commercially sold mushrooms contain higher amounts of D2 due to intentionally being exposed to high amounts of ultraviolet light. Many foods and supplements are fortified with vitamin D like dairy products and cereals.

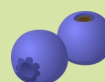
<https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/vitamin-d/>

Depression, SAD and Diet

Seasonal depression, more formally known as Seasonal Affective Disorder (SAD), is a common mood disorder characterized by low energy, hopelessness, difficulty concentrating, and sleep problems that coincide with the change in seasons, according to the National Institute of Mental Health (NIMH). The cause of SAD is likely multifactorial, and may include imbalances in mood-regulating brain chemicals, as well as a lack of vitamin D (from less sunlight), and an overproduction of the sleep-regulating hormone melatonin.

<https://www.everydayhealth.com/depression/the-best-foods-to-soothe-seasonal-depression/>

The 10 Best Foods to Soothe Seasonal Depression:



1. Salmon and Rainbow Trout

2. Berries

3. Whole grain bread + protein

4. Green, black or white tea

5. Green leafy vegetables

6. Protein

7. Crab

8. Whole grain pasta

9. Dark Chocolate

10. Beans

<https://www.everydayhealth.com/depression/the-best-foods-to-soothe-seasonal-depression/>



The Food and Thought Program works to promote awareness and provide short term counselling around the important link between nutrition and emotional health. For more information or for a referral to the program, please contact the Food and Thought Program at 781-599-0110.

This work is supported by the Beverly and Addison Gilbert Hospital Community Benefits Community Grant Program and the Essex County Community Foundation Behavioral Health Partnership Grant.

COMIDA Y PENSAMIENTO

Octubre 2023



Un enfoque de estilo de vida para mejorar el estado

"QUE TU COMIDA SEA TU MEDICINA Y TU MEDICINA SEA TU COMIDA".

HIPÓCRATES

Los días más cortos podrían afectar su salud mental

La vitamina D es tan vital para la salud mental como esencial para la salud física.

Durante los meses de otoño e invierno, cuando los días son más cortos, muchas personas experimentan síntomas similares a la depresión. Se cree que esto se debe, al menos en parte, a la falta de exposición al sol y a la falta de absorción de vitamina D en la piel. La investigación ha demostrado que la vitamina D, que se encuentra en algunos alimentos y en la luz ultravioleta del sol, puede desempeñar un papel importante en la regulación del estado de ánimo y la disminución del riesgo de depresión. Según el sitio web de los Institutos Nacionales de Salud, los grupos que están en riesgo de deficiencia de vitamina D incluyen ancianos, adolescentes, personas obesas y personas con enfermedades crónicas, como la diabetes. Estos son los mismos grupos que también se ha informado que están en riesgo de depresión.

<https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/vitamin-d/>



Alimentos Ricos en Vitamina D

Pocos alimentos son naturalmente ricos en vitamina D3. Las mejores fuentes son la carne de pescado graso y los aceites de hígado de pescado. Cantidades más pequeñas se encuentran en las yemas de huevo, el queso y el hígado de res. Ciertos hongos contienen algo de vitamina D2; además, algunos hongos vendidos comercialmente contienen mayores cantidades de D2 debido a la exposición intencional a altas cantidades de luz ultravioleta. Muchos alimentos y suplementos están fortificados con vitamina D como los productos lácteos y los cereales.

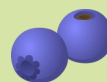
<https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/vitamin-d/>

Depresión, TAE y Dieta

La depresión estacional, más formalmente conocida como trastorno afectivo estacional (SAD), es un trastorno común del estado de ánimo caracterizado por baja energía, desesperanza, dificultad para concentrarse y problemas para dormir que coinciden con el cambio de estaciones, según el Instituto Nacional de Salud Mental (NIMH). La causa del TAE es probablemente multifactorial, y puede incluir desequilibrios en las sustancias químicas del cerebro que regulan el estado de ánimo, así como la falta de vitamina D (de menos luz solar) y una sobreproducción de la hormona reguladora del sueño melatonina.

<https://www.everydayhealth.com/depression/the-best-foods-to-soothe-seasonal-depression/>

Los 10 mejores alimentos para calmar la depresión estacional:



1. Salmón y trucha arco iris
2. Bayas
3. Pan integral + proteína
4. Té verde, negro o blanco
5. Verduras de hoja verde
6. Proteína
7. Cangrejo
8. Pasta integral
9. Chocolate amargo
10. Frijoles

<https://www.everydayhealth.com/depression/the-best-foods-to-soothe-seasonal-depression/>



El Programa de Alimentos y Pensamiento trabaja para promover la conciencia y proporcionar asesoramiento a corto plazo sobre el importante vínculo entre ellos, nutrición y salud emocional. Para obtener más información o para una referencia al programa, comuníquese con el Programa de Alimentos y Pensamiento al 781-599-0110.

Este trabajo cuenta con el apoyo del Programa de Subvenciones Comunitarias de Beneficios Comunitarios del Hospital Beverly y Addison Gilbert y la Subvención de Asociación de Salud Conductual de la Fundación Comunitaria del Condado de Essex.