

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

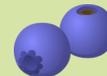
Pocos alimentos son naturalmente ricos en vitamina D3. Las mejores fuentes son la carne de pescado graso y los aceites de hígado de pescado. Cantidades más pequeñas se encuentran en las yemas de huevo, el queso y el hígado de res. Ciertos hongos contienen algo de vitamina D2; además, algunos hongos vendidos 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.