



Un enfoque de estilo de vida para mejorar el estado de ánimo y el bienestar

"DEJA QUE TU ALIMENTO SEA TU MEDICINA Y TU MEDICINA SEA TU ALIMENTO".

HIPÓCRATES

La sorprendente conexión entre la deshidratación y la salud mental

Es posible que conozca el importante papel que desempeña el agua en muchas funciones corporales, como la protección de los órganos, la regulación de la temperatura corporal y el mantenimiento del equilibrio electrolítico. Pero ¿sabía que la hidratación también desempeña un papel en la salud mental y el bienestar? La salud mental es un factor importante de la salud general, y al menos tres estudios recientes han demostrado una relación entre el estado de hidratación y varias afecciones y funciones mentales. Entre ellas se encuentran las importantes áreas del estado de ánimo (como la depresión y la ansiedad), el rendimiento cognitivo, el nivel de energía, la memoria y la atención.

Siga leyendo el boletín de este mes para obtener más información sobre el impacto de la deshidratación en la salud emocional.



Hidratación para el cuerpo y el cerebro

La conexión mente-cuerpo es una relación circular en la que la mente influye en el cuerpo y el cuerpo influye en la mente. Los pensamientos positivos pueden provocar la liberación de neurotransmisores del bienestar, como la serotonina y la dopamina, mientras que las sensaciones físicas (tanto positivas como negativas) pueden influir en nuestro estado mental. Afecciones como la depresión, la ansiedad y el estrés crónico pueden conducir a comportamientos -como llevar un estilo de vida sedentario, fumar o comer en exceso- que pueden aumentar el riesgo de desarrollar enfermedades como la diabetes y las cardiopatías.

Con el tiempo, estas enfermedades crónicas pueden aumentar la probabilidad de desarrollar depresión, ansiedad y trastornos cognitivos. Por lo tanto, es importante adoptar comportamientos que cuiden tanto del cuerpo como de la mente para garantizar un bienestar óptimo.



¿Cuánta agua es suficiente?

Durante los calurosos meses de verano, aumenta el riesgo de deshidratación, por lo que es más importante que nunca mantenerse bien hidratado. Pero, ¿cuánto es suficiente? Informes recientes indican que aproximadamente el 75% de los estadounidenses no beben lo suficiente. Las Academias Nacionales de Ciencias, Ingeniería y Medicina de EE.UU. determinaron que una ingesta diaria adecuada de líquidos es: unos 15,5 vasos (3,7 litros) de líquidos al día para los hombres y unos 11,5 vasos (2,7 litros) de líquidos al día para las mujeres. Si eso te parece mucho, recuerda que varios alimentos contienen agua de forma natural, como las frutas y verduras frescas. Algunos ejemplos de alimentos ricos en agua son:

- Melones como la sandía, la melaza y el melón
- Fresas.
- Piña.
- Duraznos.
- Naranjas.
- Pepinos.
- Brécol.
- Apio.



Algunos beneficios de la hidratación:



1. Mayor función cerebral y mejor claridad mental.
2. Aumentar la producción de serotonina.
3. Disminuye los síntomas de la depresión.
4. Reduce el riesgo de demencia.
5. Aumento del nivel de energía.

Fuentes para el Boletín de este mes: <https://www.nutritionnews.abbott/healthy-living/diet-wellness/Hydration-and-Mental-Health--How-Are-They-Related/>, <https://www.cnet.com/health/mental/heres-why-drinking-water-is-the-key-to-good-mental-health/>, <https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/nutrition-and-healthy-eating/in-depth/water/art-20044256>

El Programa de Alimentos y Pensamiento trabaja para promover la conciencia y proporcionar asesoramiento a corto plazo en torno al importante vínculo entre ambos. 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 la Asociación de Salud Conductual de la Fundación Comunitaria del Condado de Essex.