

FOOD *AND* THOUGHT

May 2024



A lifestyle approach to improving mood and wellbeing

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

HIPPOCRATES

Your Brain on Healthy Foods: The Benefits of Whole Foods

Just as there is no single, "miracle" pill to prevent cognitive decline, there is no one food that can ensure a sharp brain as you age. However, nutritionists emphasize that the most important strategy for brain health is to follow a healthy dietary pattern that includes a lot of fruits, vegetables, legumes, and whole grains.

Research shows that following a dietary pattern that emphasizes whole foods (food that has been processed or refined as little as possible and is free from additives or other artificial substances) and minimizes or eliminates foods that are high in saturated fats, added sugars and sodium) can lead to optimum physical and emotional health.



Examples of healthy dietary patterns include the Mediterranean diet, the MIND diet, and the traditional Japanese diet.

The Brain-Gut Connection :

Our brains talk to our gut, and our gut talks back. While the brain communicates with all body systems, this communication is particularly strong between the brain and the gut. In fact more information passes between your brain and your gut than with any other body system. This is because there are more nerve cells (the system used for this bi-directional communication) in your gut than anywhere else in your body, outside of your brain. The brain and gut communicate about many things, including practical, physical, and emotional matters. Some of these are: **hunger and satiety, food preferences and cravings, food sensitivities and intolerances, digestion, metabolism, mood, behavior, stress levels, pain sensitivity, cognitive function, immunity.**



The Best Foods For Brain Health :

1. Green, leafy vegetables, such as spinach, kale, and swiss chard
2. Fatty fish such as salmon, cod, canned light tuna, and pollack
3. Avocados
4. Berries such as blueberries, raspberries and blackberries
5. Walnuts
6. Flax Seeds

<https://www.health.harvard.edu/healthbeat/foods-linked-to-better-brainpower>; <https://www.health.harvard.edu/blog/nutritional-psychiatry-your-brain-on-food-201511168626>; <https://my.clevelandclinic.org/health/body/the-gut-brain-connection>

This is What Happens When You Give Up Diet Soda:

1. **Brain fog clears** and thinking and concentration improve.
2. Migraines go away.
3. Food tastes better.
4. It helps weight loss.
5. Bones become stronger.
6. Risk for diabetes and fat storage goes down.
7. Your kidneys function better.

<https://www.prevention/health/effects-diet-soda>



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

Mayo 2024



Un enfoque de estilo de vida para mejorar el estado

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

HIPÓCRATES

Tu cerebro comiendo alimentos sanos: Los beneficios de los alimentos integrales

Al igual que no existe una única píldora «milagrosa» para prevenir el deterioro cognitivo, tampoco hay un alimento que garantice un cerebro agudo a medida que se envejece. Sin embargo, los nutricionistas insisten en que la estrategia más importante para la salud cerebral es seguir un patrón dietético saludable que incluya mucha fruta, verdura, legumbres y cereales integrales.

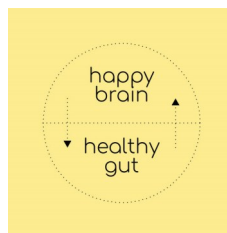
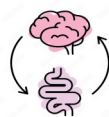
Las investigaciones demuestran que seguir un patrón dietético que haga hincapié en los alimentos integrales (alimentos lo menos procesados o refinados posible y sin aditivos ni otras sustancias artificiales) y minimice o elimine los alimentos ricos en grasas saturadas, azúcares añadidos y sodio) puede conducir a una salud física y emocional óptima.



Ejemplos de patrones dietéticos saludables son la dieta mediterránea, la dieta MIND y la dieta japonesa tradicional.

La conexión cerebro-intestino:

Nuestro cerebro habla con nuestro intestino y éste le responde. Aunque el cerebro se comunica con todos los sistemas corporales, esta comunicación es especialmente intensa entre el cerebro y el intestino. De hecho, entre el cerebro y el intestino pasa más información que entre cualquier otro sistema corporal. Esto se debe a que hay más células nerviosas (el sistema utilizado para esta comunicación bidireccional) en el intestino que en cualquier otra parte del cuerpo, aparte del cerebro. El cerebro y el intestino se comunican sobre muchas cosas, incluidas cuestiones prácticas, físicas y emocionales. Algunas de ellas son: hambre y saciedad, preferencias y antojos alimentarios, sensibilidades e intolerancias alimentarias, digestión, metabolismo, **estado de ánimo, comportamiento, niveles de estrés**, sensibilidad al dolor, **función cognitiva** e inmunidad.



Los mejores alimentos para la salud del cerebro:

1. Verduras de hojas verdes, como espinacas, col rizada y acelgas.
2. Pescados grasos como salmón, bacalao, atún claro enlatado y abadejo.
3. Aguacates
4. Bayas como arándanos, frambuesas y moras.
5. Nueces
6. La linaza

Esto es lo que ocurre cuando dejas la soda dietética:

Los endulzantes artificiales utilizados en los refrescos light pueden tener efectos negativos en tu salud física y emocional. Pruebe a sustituirlos por té helado sin azúcar o agua y podría obtener los siguientes beneficios.

1. **La niebla mental se aclara** y el pensamiento y la concentración mejoran.
2. Las migrañas desaparecen.
3. La comida sabe mejor.
4. Ayuda a perder peso.
5. Los huesos se vuelven más fuertes.
6. El riesgo de diabetes y almacenamiento de grasa disminuye.
7. Tus riñones funcionan mejor.

<https://www.prevention/health/effects-diet-soda>



<https://www.health.harvard.edu/healthbeat/foods-linked-to-better-brainpower>; <https://www.health.harvard.edu/blog/nutritional-psychiatry-your-brain-on-food-201511168626>; <https://my.clevelandclinic.org/health/body/the-gut-brain-connection>

El Programa de Alimentación y Pensamiento trabaja para promover la concientización y brindar asesoramiento a corto plazo sobre el importante vínculo entre nutrición y salud emocional. Para obtener más información o una referencia al programa, comuníquese con el Programa de Alimentación 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.