



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

## ¿Qué son los micronutrientes y por qué son importantes para la salud mental?

Según la Organización Mundial de la Salud, los micronutrientes son vitaminas y minerales que el cuerpo necesita para realizar una variedad de funciones, incluida la de permitirle producir enzimas, hormonas y otras sustancias necesarias para el crecimiento y desarrollo normales. Si bien el cuerpo sólo necesita pequeñas cantidades de estos micronutrientes, su papel en el mantenimiento de la salud física y mental es fundamental. La deficiencia de cualquiera de ellos puede provocar afecciones graves e incluso potencialmente mortales, además de aumentar el riesgo de desarrollar o exacerbar síntomas de depresión, ansiedad y deterioro cognitivo. Los micronutrientes que se cree que afectan el estado de ánimo y el funcionamiento del cerebro incluyen: ácidos grasos esenciales omega-3 y N-3, vitamina B, vitamina B-12, vitamina C, vitamina D y vitamina E, magnesio, zinc y potasio.

Continúe leyendo el boletín de este mes para obtener más información sobre los micronutrientes y su impacto en la salud emocional.

### Ácidos grasos esenciales omega-3

Las investigaciones muestran que el aumento de los ácidos grasos esenciales tiene un efecto en la prevención y el tratamiento de la ansiedad y la depresión. El omega-3 puede optimizar el estado de ánimo y la función cognitiva. Los alimentos ricos en grasas Omega -23 incluyen: pescado, semillas de chía, nueces, semillas, algas y aceite de oliva.



### Vitamina B-12

La vitamina B-12 es un nutriente cerebral fundamental, necesario para la producción de serotonina (una sustancia química estabilizadora del estado de ánimo) y puede prevenir la pérdida de neuronas. Los alimentos ricos en este micronutriente incluyen: hígado, mariscos, cangrejo, queso fermentado, huevos y tofu.



### Vitamina B

La vitamina B-12 es un nutriente cerebral fundamental, necesario para la producción de serotonina (una sustancia química estabilizadora del estado de ánimo) y puede prevenir la pérdida de neuronas. Los alimentos ricos en este micronutriente incluyen: hígado, mariscos, cangrejo, queso fermentado, huevos y tofu.



### Vitamina C

Es fundamental para el rendimiento cognitivo. Ayuda a la maduración de las neuronas y a la formación de la vaina de mielina que protege a las neuronas y acelera la transmisión de los impulsos. Entre los alimentos ricos en este micronutriente se encuentran: los cítricos, los pimientos, las fresas y el brócoli.



### Vitamina D

Ayuda a estimular el crecimiento de nuevas células cerebrales y la producción de serotonina. Los niveles bajos de vitamina D se han relacionado con la pérdida de memoria. Los alimentos ricos en vitamina D incluyen: salmón, sardinas, atún, yemas de huevo y productos lácteos fortificados.



### Vitamina E

Un antioxidante que protege a las células del daño asociado al estrés oxidativo. Los alimentos ricos en vitamina E incluyen: semillas de girasol, almendras, maní, espinacas, calabaza, pimiento rojo y aceites de origen vegetal.



### Magnesio

Actúa como puerta de entrada para los receptores NMDA, que participan en el desarrollo saludable del cerebro. Los alimentos ricos en magnesio incluyen: espinacas, semillas, almendras, anacardos y maní.



### Zinc

Mantiene la integridad del ADN que ayuda al cerebro a dirigir todas las actividades celulares. Los alimentos ricos en zinc incluyen: cordero, semillas de calabaza, carne de res alimentada con pasto, garbanzos, anacardos, yogur y hongos.



### Potasio

Actúa como un "freno" para el sistema nervioso central. Los niveles bajos de potasio contribuyen a la ansiedad, la preocupación y la inquietud. Los alimentos ricos en potasio incluyen: aguacate, piña, albaricoques secos, tomates, papas y melón.



Fuentes del boletín de este mes: [https://www.who.int/health-topics/micronutrients#tab=tab\\_1](https://www.who.int/health-topics/micronutrients#tab=tab_1); <https://www.samsha.gov/vitamins-and-nutriets>; [https://www.who.int/health-topics/micronutrients#tab=tab\\_1](https://www.who.int/health-topics/micronutrients#tab=tab_1)

El programa Food and Thought trabaja para promover la concienciación y brindar asesoramiento a corto plazo sobre el importante vínculo entre la nutrición y la salud emocional. Para obtener más información o una referencia al programa, comuníquese con el programa Food and Thought 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 para la salud conductual de la Fundación comunitaria del condado de Essex.