

# Alimentos para ser feliz

Una buena comida, además de alegrar el espíritu y ensanchar la cintura, puede tener efectos benéficos en el cerebro. Alimentos como huevo, leche y cereales integrales contienen triptófano, un aminoácido que es la materia prima que utiliza el cuerpo para fabricar serotonina

MARTHA EVA LOERA  
FOTOS: ADRIANA GONZÁLEZ

**H**ay alimentos que propician la creación de serotonina y ayudan a ser eficientes a los fármacos que combaten la depresión, si la gente los deja de consumir su efecto se cae, afirmó José Guillermo González Méndez, psiquiatra, quien participó en la I Jornada interinstitucional sobre depresión, en el auditorio doctor Rodolfo Mendiola Orta, del Centro Universitario de Ciencias de la Salud.

La serotonina es un transmisor, es decir, una sustancia química con la cual se comunican las neuronas. Se encuentra en varias regiones del sistema nervioso central, que tienen mucho que ver con el estado de ánimo. El aumento de serotonina en los circuitos nerviosos produce una sensación de bienestar y relajación.

Entre las principales funciones de la serotonina está la de regular el apetito mediante la saciedad, equilibrar el deseo sexual, controlar la temperatura corporal, la actividad motora, y las funciones perceptivas y cognitivas. Interviene en otros conocidos neurotransmisores como la dopamina, que está relacionada con la angustia, ansiedad, miedo, agresividad, así como con los problemas alimenticios. La serotonina también es necesaria para elaborar la melatonina, una proteína que es fabricada en el cerebro en la glándula pineal, y es la encargada de la regulación del sueño.

Algunos fármacos que se administran a personas deprimidas como fluorcetina, fluoxamina, paroxetina, entre otros, tienen como función subir la serotonina al cerebro, pero para poder fabricar esta sustancia es necesario que la persona ingiera triptófano. Alimentos como huevo, leche y cereales integrales contienen este aminoácido, es la materia prima que utilizan el cuerpo y el cerebro para fabricar serotonina.

Una investigación realizada en

la Universidad de Arizona arrojó que las personas que consumían algunos de los fármacos mencionados para combatir la depresión necesitan triptófano para que éstos hicieran efecto. “El equipo investigador suprimió la ingesta de este aminoácido. Como consecuencia, el efecto depresivo que habían alcanzado estos pacientes desapareció al tercer día, volvieron a caer en un estado depresivo”.

## Depresiones típicas y atípicas

Hay dos grupos de depresiones: las típicas, son las más comunes. La persona presenta insomnio, despierta cansado durante la mañana, pierde apetito y peso; las atípicas se caracterizan porque la gente está muy desgana, tiene mucho sueño, duerme de más, empieza la mañana con bienestar, pero después del mediodía decae, le da mucha hambre y aumenta de peso. Para las primeras es recomendable recetar medicamentos que fabriquen la serotonina, para las segundas son necesarios los medicamentos duales, que suben tanto la serotonina como la noradrenalina o medicamentos que incrementan sólo la noradrenalina.

Para fabricar la noradrenalina, el cuerpo necesita alimentos que contengan piroxina, también llamada vitamina B6, que está contenida en la levadura de cerveza, salvado de trigo, germen de trigo, avena, sardinas, caballa, ternera, aguacate, plátanos, arroz marrón, col, frutas secas, melaza y huevos.

“En la Universidad de Arizona se hizo el mismo experimento en personas que consumían medicamentos con noradrenalina. Después de un mes de tratamiento les quitaron alimentos con piroxina, el efecto antidepressivo cayó al tercer día, los pacientes llegaron a estar tan mal como antes de que les recetaran los fármacos, a pesar de que todavía los tomaban”.

## De menor a mayor

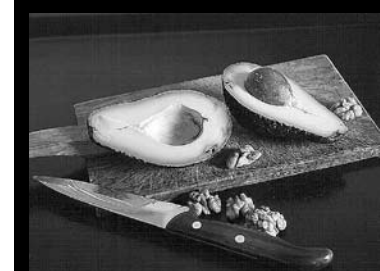
Hay que imaginar un móvil como el que las madres colocan en las cunas de los niños. Los adornos

con los que juega el niño son la dopamina, noradrenalina, serotonina y acetilcolina. Cuando las personas se angustian y presentan estrés, lo primero que empiezan a gastar es la noradrenalina. “Cuando se están acabando las reservas de ésta, para hacer contrapeso el organismo echa mano a la dopamina, la materia prima para fabricarla. El estrés llega a grados poco manejables, el organismo empieza a gastar la dopamina, que es la sustancia que da las ganas o el antojo de hacer las cosas”.

El paciente pierde el interés por salir, por tener relaciones sexuales, por divertirse y pierde el apetito. No alcanza a estar tan discapacitado que deje de ir a trabajar. Esta es la primera fase de la depresión llamada distimia o depresión menor, porque no afecta gravemente el funcionamiento productivo.

Cuando la noradrenalina y dopamina se agotan, la serotonina entra en funciones para mantener el equilibrio. “En este momento el paciente empieza a perder el control. Empieza a sentirse desesperado, da vueltas y vueltas a lo mismo, pero ya no rinde, presenta descontrol y desorganización. En este momento la depresión es mayor con síntomas de ansiedad, la persona está muy desesperada, no rinde y no tiene concentración. Se esfuerza por realizar sus actividades y cada vez comete más errores”.

Cuando se agota la serotonina, la acetilcolina se cae, pesa más. Se presenta la siguiente fase donde puede haber inhibición psicomotriz. “La persona está como engarrotada, encorvada, con el ceño fruncido, tiesa, malhumorada, todo le molesta, se altera el sueño, ya sea por falta de él o porque duerme demasiado. Se trata de una depresión mayor inhibida que también puede presentar síntomas psicóticos. La persona puede presentar alucinaciones. Ver fantasmas, muertos y hablar con ellos. También puede presentar ideas delirantes, se siente, por ejemplo, culpable de la deuda externa”. \*



miradas