

ELS ALIMENTS DE LA FELICITAT

Quan es parla de la importància de la dieta sobre la salut, de manera gairebé immediata pensem en problemes com l'obesitat, la diabetis o les malalties càrdio vasculars. Rarament associaríem l'alimentació amb trastorns com ara la depressió, l'ansietat, l'insomni o les pèrdues de memòria. Un estudi de la Fundació de Salut Mental del Regne Unit posa de relleu els components que necessita el cervell per a un funcionament òptim i de quina manera determinades mancances nutricionals poden conduir-nos a patir diferents trastorns psicològics. L'esmentat estudi, és un toc d'atenció als professionals de la salut mental, que tot sovint oblidem el paper fonamental que té la dieta a l'hora de tractar el sofriment psicològic dels pacients.

La composició del cervell

El nostre cervell està compost per, aproximadament, un 60% de greixos que afecten directament l'estructura i la composició de les membranes de les cèl.lules cerebrals, les neurones. Els greixos saturats, com ara el llard, fan que aquestes membranes esdevinguin menys flexibles. El 20% del greix del nostre cervell està fet per àcids grassos essencials omega-3 i omega-6. S'anomenen "essencials" perquè no es poden obtenir a través del cos, sino que provenen directament de la dieta. Cada àcid gras té un paper crucial en l'estructuració de les neurones i assegura que existeixi una comunicació fluida entre elles. Tots dos tipus d'àcids grassos s'han trobat de manera equivalent en el cervell i s'haurien de consumir de manera proporcionada. Per altra banda, s'ha de tenir en compte el paper dels neurotransmissors (nts), els "missatgers" del cervell, que permeten que les neurones es comuniquin les unes amb les altres. Els nts estan fets d'aminoàcids que, en part, també han de venir derivats del que mengem. La serotonina, per exemple, és un nts implicat en els sentiments de felicitat i està fet de l'aminoàcid triptòfan, que podem trobar en aliments com les avellanes, els espinacs o les figues.

Els mals hàbits alimentaris

El que mengem avui en dia és molt diferent del que consumien els nostres avantpassats. El canvi en l'estil de vida han provocat un increment en el consum del menjar que ha estat processat industrialment. D'aquesta manera, ha baixat el consum d'aliments frescos i locals. Al mateix temps, s'ha incrementat l'ingesta de greixos, alcohol i additius. Recentment, també ha proliferat de manera notable el consum de greixos "trans", que es troben en aliments com les patates xips, els menjars tipus "fast food" o els precuinats. Aquests greixos assumeixen la mateixa posició que els àcids grassos

essencials en el cervell, fet provoca que molts nutrients vitals no mantinguin la ubicació necessària per a un funcionament cerebral adequat. A la llarga, el consum d'aquesta mena de greixos pot ser determinant en l'aparició de tota mena de problemes de salut mental. En diversos països, el baix consum de peix ric en àcids grassos Omega-3 ja s'ha associat amb un increment significatiu dels casos de depressió.

La dieta de l'equilibri

Així doncs, per gaudir d'un estat de benestar psicològic, no podem oblidar el paper de la dieta, que ens ha de proveir de la quantitat adequada de carbohidrats, greixos essencials, aminoàcids, vitamines, minerals i aigua. L'ansietat i la depressió, dos trastorns cada cop amb més incidència dins la societat, poden estar relacionats amb una manca d'àcid fòlic; àcids grassos Omega 3; triptòfan; magnesi; vitamines C, B3 i B6; seleni; zinc; tirosina i GABA. En el requadre que ve a continuació, hi podem veure una llista d'aliments que són rics en alguns d'aquests elements i que, per tant, són altament recomanables d'incloure a la dieta. Hi tenen un paper fonamental, la fruita, la verdura, el peix i els fruits secs. La gamba de Palamós, per posar un exemple ampurdanès, és rica en seleni, zinc i àcids grassos Omega-3. Així doncs, la podríem tenir en compte com a part d'una "teràpia" per afrontar la depressió.

VEGETALS i altres: espinacs, bròcoli, cols de Brussel·les, alvocat, col, pebrots, espàrrecs verds, enciam, remolatxa, pèsols, xampinyons, coliflor, remolatxa, carbassó, pebrots, patata, tomàquets, all i api.

FRUITA: toronja, plàtan, kiwi, maduixa, panses, mango, clementina, meló, papaia, figues, prunes, dàtils i pinya

PEIX I MARISC: tonyina, salmó, bacallà, gambes, mero, musclos, ostres, truita, sardina i verat.

FRUITS SECS: cacauets, avellanes, nous, ametlles i pistatxos

LLAVORS i altres: arròs integral, pipes de girasol, pipes de carbassa, cibada, avena, llevadura de cervesa, salsa de soja, gèrmen de blat, mostassa, sèsam i tofu.

LLEGUMS: llenties, fesols i mongetes.

CARN: gall dindi, fetge de vedella, pollastre, llom de porc i xai

LÀCTICS: iogur natural, mozzarella, cheddar, camembert, gruyere i parmesà.

DOLÇOS: xocolata

