

**LA UPRL
INFORMA**

 **quirónprevención**

ASÍ AFECTA EL ESTRÉS A
NUESTRO ESTADO NUTRICIONAL



Muchas personas sufren estrés hoy en día sin ser conscientes. La carga de trabajo y el ritmo acelerado en el que vivimos incluso en nuestro tiempo de ocio, nos somete a un estado de alerta continuo del que a veces es difícil salir.

Entendemos el estrés como la respuesta que da una persona para afrontar una situación muy demandante, que supera sus recursos personales. Se trata de una respuesta natural que sirve a nuestro organismo para ponerse alerta ante una situación de peligro. Nos es de gran ayuda. Sin embargo, cuando esta respuesta aparece en cualquier momento o no la podemos controlar, puede representar un problema.

Patologías asociadas al estrés

Aunque el estrés tiene una estrecha relación con el sistema nervioso, sus efectos se extienden a muchos más aspectos de nuestra salud. Los efectos derivados del estrés pasan por la ansiedad, pérdida de sueño y de motivación. Pérdida de memoria y de capacidad de decisión. Nuestro sistema inmune también se ve afectado. Se debilita y esto expone al organismo a numerosas infecciones.

Se ha demostrado incluso que las vacunas son menos efectivas en personas sometidas a estrés. Incluso se han observado efectos cardiovasculares como el aumento de la presión sanguínea, la frecuencia cardíaca, y alteraciones metabólicas que producen modificaciones de la grasa en sangre (colesterol y triglicéridos) y la glucosa en sangre (por la noche), aumento del perímetro umbilical y del peso en general.

A nivel nutricional, se han observado falta de apetito que puede llevar a situaciones de desnutrición. Además de problemas a nivel intestinal como colon irritable, úlceras, diarreas y vómitos que pueden condicionar la absorción de nutrientes.

Nutrición y estrés

El estrés tiene 3 síntomas importantes para el estado nutricional:

1. Falta de apetito que puede llevar a situaciones de desnutrición.
2. Problemas a nivel intestinal: colon irritable, úlceras, diarreas y vómitos que pueden condicionar la absorción de nutrientes.
3. Alteraciones metabólicas: hipercolesterolemia, hiper-trigliceridemia, diabetes reactiva, etc.

Todo esto son factores negativos para la evolución de la situación, ya que la persona con estrés solo ve que empeora. Se debe ser muy estricto en los hábitos para conseguir mejoras y evitar recaídas. Si bien es cierto que el tratamiento debe ser psicológico, complementarlo con deporte y alimentación puede resultar beneficioso para la evolución.

Pautas dietéticas

Cuando enfocamos una dieta en una persona con estrés, las pautas son muy similares a cualquier dieta equilibrada, en la que se debe dar especial importancia a la presencia de frutas y verduras, tener un aporte variado de cereales de calidad, legumbres, frutos secos, carnes y pescados, y evitar el consumo de ultra procesados:

- Libre de alimentos ultra procesados y grasas procesadas poco saludables (como las margarinas).
- Libre de excitantes (café, cacao, refrescos de cola, aderezos picantes...). La canela, aunque se considere una especia excitante puede ser muy beneficiosa en el tratamiento del estrés.
- Libre de tóxicos como el alcohol o el tabaco.
- Baja en sal: se debe disminuir el consumo de sal, embutidos, platos precocinados, pastillas de caldo concentrado, aderezos, salsas, galletas y cereales de desayuno, etc., ya que pueden colaborar con el aumento de la presión arterial. La hipertensión es un efecto secundario del estrés que además puede empeorar la situación al generar más ansiedad en el individuo.
- Alta en grasas “saludables”: las grasas tipo omega 3 tienen efectos positivos demostrados frente a numerosas alteraciones nerviosas. Están presentes en aceite de oliva, pescado azul, aguacate, frutos secos, semillas, etc.
- Rica en polifenoles, ya que tienen efectos positivos en el tratamiento de la depresión y la ansiedad*. Además, previenen la aparición de hipertensión arterial, hipercolesterolemia... Un ejemplo es el resveratrol, presente en las frutas rojas como uvas rojas, arándanos, etc. Se concentra sobre todo en la piel. Las frutas de colores vivos en general son una buena fuente de polifenoles.
*<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3355196/>
- Que incluya alimentos antiinflamatorios como la remolacha, la cúrcuma, la avena o los alimentos ricos en omega 3.

Pero, además, existen ciertos alimentos con efectos beneficiosos sobre la ansiedad y el estrés, además de los nombrados en el punto anterior, que deberíamos aumentar dentro de nuestra dieta:

Garbanzos:

frenan la irritabilidad y son un antidepresivo natural gracias a las sales de litio que contiene. Las lentejas mejoran la tensión nerviosa.

Almendras:

ricas en vitaminas del grupo B, entre ellas el ácido fólico (B9). Equilibran el sistema nervioso, ayudan a reducir el estrés y mejoran el estado de ánimo.

Ajo:

se debe consumir en crudo para aprovechar todos sus beneficios (untado en pan o en salsas como el mojo). Ayuda a reducir el estrés y los procesos depresivos. Mejora el estado de ánimo.

Cúrcuma:

un colorante natural. La encontramos en preparados comerciales como el colorante para paellas, aunque este formato no es tan saludable como si mezclamos las especias nosotros mismos en casa (ajo, laurel, azafrán, pimienta negra, cúrcuma). También forma parte de la mezcla de especias orientales conocida como 'curry'. Numerosos estudios han demostrado la capacidad de la cúrcuma para reducir el estrés, mejorar la irritabilidad y la ansiedad, y modular la depresión**. Debe consumirse con alimentos ricos en fosfolípidos como el huevo o los frutos secos para aprovechar sus propiedades. Los últimos estudios han observado beneficios de su uso conjunto con pimienta molida. El consumo de curry puede ser una buena forma de asegurar el aprovechamiento de sus propiedades.

**<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25046624>

Arándanos:

su consumo regular ayuda a reducir los efectos negativos producidos por el estrés y la producción de radicales libres.

Té verde*:**

sus compuestos ayudan a paliar los efectos negativos producidos por el estrés psicológico. Además, varios de sus componentes actúan inhibiendo los efectos negativos de la cafeína sobre el sistema nervioso.

***<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/27765356>