

# La forma de comer que puede levantarte el ánimo

---

Publicado el: 15-11-2019

Los alimentos ricos en triptófano podrían ayudar a ponerte de buen humor, siempre ligados a otros aspectos de la vida

No existe una receta mágica para mejorar mediante la alimentación el estado de ánimo de una persona, pero sí que existen alimentos que pueden ayudar a sentirte mejor. Hablamos de los que son ricos en **triptófano**, una sustancia que nuestro cerebro necesita para fabricar **serotonina**, una neurohormona conocida comúnmente como la hormona de la felicidad. Sin embargo, **Daniel Ursúa**, dietista-nutricionista de Nutrihabits, hace hincapié en aclarar que no existen alimentos que agreguen por sí mismos felicidad a nuestro cuerpo y mente sin tener en cuenta otros factores.

"Por suerte, o por desgracia, no hay una fórmula express de la felicidad que se pueda poner en un plato. El **bienestar emocional** es el resultado de multitud de causas en las que tiene poca influencia lo que pones en el plato. Debemos asegurar que nuestra dieta nos aporte todos los nutrientes necesarios, pero no debemos buscar en ella soluciones a cuestiones en las que el ámbito psicológico tiene mucho más peso", comenta el nutricionista. "No hay que valorar un **alimento** en base a un único nutriente, sino al conjunto que lo rodea. El hecho de que un alimento sea rico en triptófano solo nos asegura cubrir los requerimientos de este nutriente, pero en nuestra felicidad va a tener mucho más peso que podamos comer tranquilamente con nuestros seres queridos porque tenemos un trabajo que nos lo permite; que entre nuestros hábitos esté el hacer ejercicio de forma habitual; ya que esto nos va a permitir encontrarnos mejor física y mentalmente que descansamos las horas necesarias o que no consumimos drogas de ningún tipo (el alcohol es un gran depresor)", cuenta.

## La importancia justa

"**Alimentarnos de forma saludable** es una estupenda forma de invertir en nuestra salud, pero tampoco debemos darle más importancia de la que tiene, ya que hay muchos otros aspectos a tener en cuenta en nuestro día a día. El efecto del **triptófano** en nuestra dieta es escaso. Da la imagen de que estamos bien por **triptófano** cuando no es así", sentencia Daniel Ursúa. Así, existen ciertos **alimentos** que debido a sus nutrientes nos empujan a ser un poco más felices.

## Plátano

El plátano contiene mucha cantidad de fibras y nutrientes además de aportar una elevada cantidad de triptófano, según revela la experta nutricionista Irene Cañadas.

## Nueces

Las nueces destacan por su contenido en omega 3. Este tipo de ácido graso, además de ser cardioprotector, es esencial para nuestras neuronas (ayuda a mejorar la memoria, procesos de aprendizaje y potencia la **plasticidad cerebral**). En general, todos los frutos secos pueden ser una fuente de nutrientes positivos para nuestro estado de ánimo, dado su contenido en **minerales** y **vitaminas** que regulan la producción de energía de nuestro organismo y los procesos que tienen lugar en nuestro sistema nervioso ayudando a equilibrar la función psicológica, según explica Marta Gámez, directora técnica de Grupo NC Salud.

## **Piña**

La nutricionista Irene Cañadas aconseja consumir **piña** ya que es rica en **minerales**, vitaminas y compuestos activos que estimulan la producción de serotonina, generando vitalidad.

## **Alcachofa**

La experta Marta Gámez revela que son grandes aliadas para la salud gracias a sus beneficios, entre los que destaca: contiene inulina, un tipo de fibra prebiótica que favorece la flora intestinal y el bienestar digestivo. También reduce la absorción del colesterol a nivel intestinal, por lo que resulta ideal incluirla en aquellos platos o comidas en las que haya alimentos que aporten **colesterol**, para bloquear su absorción.

## **Semillas**

La nutricionista Irene Cañadas revela que las pipas de girasol, las semillas de calabaza y el fenogreco son ricos en triptófano.

## **Lácteos**

La leche es un alimento rico en triptófano, precursor de la serotonina necesaria, entre otras, para la formación de melatonina, relacionada con la regulación del sueño, según revela Laura Bilbao Cercós, socia-fundadora de Nuttralia. Por eso tomar un vaso de leche antes de dormir puede ayudar a relajarse y combatir el insomnio, o también un yogur.

## **Chocolate negro**

Cuanto más negro sea y más sano el chocolate, más triptófano nos aporta y menos hace que engordemos al tener menos grasa, según explica la nutricionista Irene Cañadas.

## **Salmón**

Como cualquier otro pescado azul, el salmón es rico en **ácidos grasos omega 3**, ácido graso esencial necesario para la síntesis de serotonina aumentando así la autoestima y la concentración, como explica la dietista-nutricionista Laura Bilbao Cercós.

**Fuente:** <https://netsaluti.com>