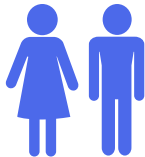


13 de enero

*Día Mundial de Lucha
contra la Depresión*

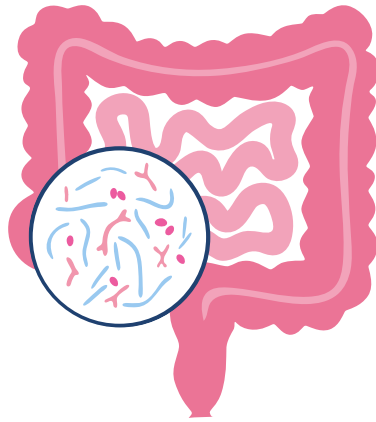
Alimentos y salud mental



Se ha identificado que personas que consumieron 470 g de frutas y verduras diariamente redujeron en 10% el nivel de estrés versus aquellas que consumieron menos de 230 g.



Jóvenes que cambiaron una dieta deficiente en nutrientes por una rica en vegetales de diversos colores, legumbres, granos enteros, pescados oscuros aceite de oliva y frutos secos vieron una mejora significativa en sus síntomas de depresión.



Prevenir la inflamación es importante y está asociada a la variedad de las bacterias intestinales.

En un ensayo clínico, se identificó que una dieta con alimentos fermentados (yogur, encurtidos, etc.) y ricos en fibra aumentó la diversidad microbiana.

Entonces: se recomienda incluir frutas y verduras diariamente. Además, llevar una alimentación que incluya principalmente granos integrales, legumbres, alimentos marinos y grasas saludables (aceite de oliva, frutos secos, etc.) para preservar la salud mental.

Simone Radavelli-Bagatini, Lauren C. Blekkenhorst, Marc Sim, Richard L. Prince, et al. Fruit and vegetable intake is inversely associated with perceived stress across the adult lifespan. Clinical Nutrition, 2021; 40 (5): 2860 DOI: 10.1016/j.clnu.2021.03.043

Jessica Bayes, Janet Schloss, David Sibbritt. The effect of a Mediterranean diet on the symptoms of depression in young males (the "AMMEND" study): A Randomized Control Trial. The American Journal of Clinical Nutrition, 2022; DOI: 10.1093/ajcn/nqac106

Hannah C. Wastyk, Gabriela K. Fragiadakis, Dalia Perelman, Dylan Dahan, Bryan D. Merrill, Feiqiao B. Yu, Madeline Topf, Carlos G. Gonzalez, William Van Treuren, Shuo Han, Jennifer L. Robinson, Joshua E. Elias, Erica D. Sonnenburg, Christopher D. Gardner, Justin L. Sonnenburg. Gut-microbiota-targeted diets modulate human immune status. Cell, 2021; DOI: 10.1016/j.cell.2021.06.019