

Nutrición mental: alimentación para un sistema nervioso sano

Desórdenes como las adicciones, la ansiedad y los ataques de pánico, la anorexia y bulimia, la depresión, esquizofrenia, insomnio, agresividad, hiperactividad infantil, autismo han sido relacionados con diversos desequilibrios provenientes de la alimentación como la hipoglucemia, la intoxicación con metales pesados, los aditivos en los alimentos, las alergias alimenticias, y las deficiencias nutricionales.

Desórdenes como las adicciones, la ansiedad y los ataques de pánico, la anorexia y bulimia, la depresión, esquizofrenia, insomnio, agresividad, hiperactividad infantil, autismo y el comportamiento criminal han sido relacionados con diversos desequilibrios provenientes de la alimentación como la hipoglucemia (baja glucosa en sangre), la intoxicación con metales pesados, los aditivos en los alimentos, las alergias alimenticias, y las deficiencias nutricionales. Enfermedades orgánicas han sido mal diagnosticadas como enfermedades mentales como es el caso de la hipoglucemia reactiva, el hipotiroidismo, la candidiasis crónica, el desequilibrio hormonal, el síndrome premenstrual o la fatiga crónica. La nutrición y los contaminantes medioambientales juegan un papel fundamental en todas ellas.

La depresión por ejemplo puede ser resultado de un crecimiento del hongo candida albicans en el intestino, de desequilibrios de glucosa, desordenes de la tiroides, alergias ambientales o a alimentos o exposición tóxica a metales pesados. Esto no significa que no tengamos que tener en cuenta situaciones de vida como la perdida de un trabajo, una enfermedad, la muerte de un ser querido como la base de una depresión crónica, pero para poder superarla el organismo necesita los nutrientes que nuestra dieta moderna alta en alimentos procesados y desnaturalizados no nos aporta.

Alergias a alimentos

Todos sabemos como una droga como el alcohol puede alterar el comportamiento humano hasta el punto de volver a la persona agresiva, irritable o falta de humor. Determinados alimentos pueden convertirse en drogas para la persona que los consume produciendo esta misma reacción en el sistema nervioso. El dr. Alexander Schauss un psicólogo especialista en el tratamiento del comportamiento delictivo a través de cambios en la alimentación, estudió como las alergias alimentarias afectan al sistema nervioso causando una reacción del cerebro con síntomas que pueden variar desde irritabilidad y enfado hasta comportamiento de carácter sicótico.

La gente desarrolla alergias a los alimentos que mas frecuentemente consume. Para detectar una alergia alimenticia lo más fácil es fijarse en aquellos alimentos que están mas presentes en la dieta, seguramente eres alérgico a lo que eres adicto. La mayoría de las alergias a alimentos están enmascaradas. Se suele decir a veces la solución a tus problemas está en frente de tus narices, en el caso de las alergias a alimentos esto no puede ser mas real.

Deficiencias de nutrientes

Los desequilibrios bioquímicos que mas comúnmente se relacionan con problemas mentales y de comportamiento son las deficiencias de zinc, magnesio, manganeso, inositol, cromo, vitaminas B6, B1, B3, vitamina C y el exceso de cobre y de cadmio. La deficiencia de zinc, por ejemplo, es un factor determinante en los desordenes de la alimentación, como la anorexia y la

bulimia. Cuando el Dr. Alexander Schauss empezó a usar zinc líquido con sus pacientes de anorexia y bulimia esperaba una curación en un 20-30% de ellos pero en los cinco años que duró el estudio encontró que un 64% de bulímicas y un 85% de los pacientes con anorexia se recobraban de la enfermedad.

Glucosa, alimento del sistema nervioso

La mayoría de los hipoglucémicos tienen unos hábitos dietéticos similares, una dieta con un alto contenido en azúcares y carbohidratos refinados. A su vez, el consumo frecuente de café, alcohol o tabaco llevan a un desequilibrio de la glucosa. La mayoría de los alcohólicos y adictos al café, dulces o tabaco son hipoglucémicos. Estas sustancias causan un desequilibrio de la glucosa y, una vez la glucosa está desequilibrada, ayudan a enmascarar los síntomas del azúcar bajo, causando un círculo vicioso. Hay unos hábitos alimentarios comunes, y los pacientes con hipoglucemia tienden a compartir también unos determinados patrones de personalidad debido a la falta de glucosa que sufren las células nerviosas y del cerebro. Una personalidad hipoglucémica es vulnerable al estrés, incapaz de manejar sosegadamente problemas cotidianos, se siente ansioso sin una causa aparente. Cambios de humor, depresión, ansiedad, irritabilidad, mala concentración, sentimientos de pánico son algunos de los síntomas que pueden ser producidos por este desequilibrio.

Aditivos alimentarios

NOTA.- un aditivo es aquella sustancia que se adiciona directamente a los alimentos y bebidas, durante su elaboración para proporcionar o intensificar aroma, color o sabor; para mejorar su estabilidad o para su conservación.

Hay suficiente evidencia como para considerar que los aditivos alimentarios afectan el comportamiento, y los más sensibles son los niños. En 1948 el Dr. Stephen Lockey, alergólogo, describió el primer caso de sensibilidad a colorantes artificiales. En 1972 el Dr. Feingold explicó a la Asociación Médica Americana como los colorantes y sabores artificiales pueden ser la causa de problemas de aprendizaje e hiperactividad en la mitad de los niños que los sufren.

El Dr. Feingold considera que los aditivos afectan más a niños que niñas, de cada nueve niños sensibles hay una niña que lo es, por este motivo los niños varones tienden más a tener problemas de hiperactividad y comportamiento que las niñas. Problemas que podrían ser corregidos si se les alimentase con una dieta integral, a base de alimentos naturales como frutos secos, vegetales, frutas, legumbres, cereales integrales y proteína animal. Enseñar a los niños a ayudar en la cocina y tener un contacto más directo con los alimentos, su origen y manejo, enseñarles a comer pasteles hechos en casa, a sustituir las chucherías por pasas, dátiles, frutas, frutos secos puede ser vital para su salud tanto física como mental. A los niños no hay que castigarles sin golosinas sino explicarles porque las golosinas tienen ese color, ese sabor y esa textura y hacerles ver la diferencia con los sabores, colores y textura de las frutas y los alimentos naturales.

Cervera, Cala H. La Nutrición Ortomolecular. Revoluciona tu salud con la medicina del siglo XXI. Editorial Robin Book

ARTICULO PROPORCIONADO POR **LIC. NUTRICIÓN CECILIA GASTELUM** DOCENTE DEL PLANTEL 8