Comida chatarra y cerebro: la relación entre la falta de micronutrientes y los estallidos de ira y la depresión



ingesta, tercio, suicidio, desorden, urbanidad, rabia, metabolismo, irracionales, placebos, cerebral, irritabilidad

Los comentarios emocionales, _____ y hasta explosivos que se dan en conversaciones públicas han aumentado en años recientes. Por ejemplo, los políticos son objeto de insultos durante los debates legislativos y los científicos reciben correos electrónicos y mensajes en Twitter abusivos y con amenazas.

¿Qué está pasando? La escalada de la retórica airada algunas veces se atribuye a las redes sociales. Pero, ¿habrá algo más que está alterando nuestro estilo de comunicación? Como investigadoras en el campo de la nutrición y la salud mental vemos que muchas personas en nuestra sociedad experimentan hambre _____, lo cual les afecta las funciones cognitivas y la regulación emocional.

Productos ultra procesados

Dado que las opciones alimenticias en nuestra sociedad se han inclinado fuertemente hacia los productos ultraprocesados, necesitamos conocer la evidencia científica sustancial que prueba que la _____ de micronutrientes influye en la salud mental, especialmente en la irritabilidad, la rabia explosiva y el estado de ánimo inestable.

En un estudio de unas 89.000 personas en Japón con entre 10 y 15 años de seguimiento, la tasa de _____ entre aquellos que consumieron una dieta de alimentos integrales fue la mitad que la de los que comieron dietas menos saludables, resaltando una importante nueva dirección que todavía no ha sido abordada por los actuales programas de prevención de suicidio.

En Canadá, resultados similares muestran cómo la alimentación de los niños, así como el seguimiento de guías sobre el ejercicio y el tiempo de uso de pantallas, predijeron qué niños entre 10 y 11 años terminarían siendo referidos para un diagnóstico de _____ mental en los dos años siguientes. Por ende, la educación nutricional debe ser una de las primeras líneas de tratamiento para los niños en esta situación.

La _____ y el estado de ánimo inestable frecuentemente caracterizan la depresión, así que es relevante que múltiples estudios independientes hayan demostrado que enseñarles a los pacientes con depresión, que tenían dietas relativamente pobres, cómo cambiar a alimentos enteros propios de la dieta Mediterránea, conllevó mejoras significativas.

En uno de esos estudios, aproximadamente un _____ de las personas que cambiaron a una dieta de alimentos enteros, además de seguir su tratamiento regular, notaron que su depresión estaba en remisión después de 12 semanas. Esa remisión en el grupo de control que recibió el tratamiento regular pero no cambió la dieta se dio en menos de 1 de cada 10 participantes.

LIVEWORKSHEETS

La evidencia de que la irritabilidad, la _____ explosiva y el estado de ánimo inestable se pueden resolver con una mayor ingesta de micronutrientes proviene de estudios que evalúan los suplementos de micronutrientes en los tratamientos de problemas de salud mental.

Para sostener el _____ cerebral, nuestros cerebros requieren de por lo menos 30 micronutrientes para garantizar la producción de neurotransmisores como la serotonina y la dopamina, así como para descomponer y desechar subproductos metabólicos.

Muchos estudios de tratamientos con múltiples nutrientes han encontrado una mejor regulación del estado de ánimo y una reducción de la irritabilidad y la rabia explosiva, incluso en investigaciones aleatorias controladas con _____ de niños con trastorno por déficit de atención con hiperactividad y desregulación del estado de ánimo.

La evidencia es clara: una población bien alimentada está mejor capacitada para soportar el estrés. El hambre cerebral oculta es un factor modificable que contribuye a explosiones emocionales, agresión y hasta pérdida de _____ en el diálogo público.

https://www.bbc.com/mundo/noticias-59622247

Realizado y editado por Hugo Rivero Garcia

LIVEWORKSHEETS