



## ALIMENTACIÓN

# A BOCADOS CON EL ESTRÉS

## SUPERAR LA ANGUSTIA ESTACIONAL

LOS CAMBIOS DE ESTACIÓN NOS HACEN SENTIR MÁS CANSADOS, CON MENOS GANAS DE TIRAR ADELANTE Y CON LA SENSACIÓN DE QUE EL AJETREO DIARIO PUEDE CON NOSOTROS.

Dra. Pilar Senpau Nutricionista - Divulgadora  
Su último libro "Comer bien: Cuestión de inteligencia".



En invierno, los días son más cortos, húmedos y grises, el clima nos obliga a quedarnos más encerrados y las obligaciones llegan como en marabunta después de las vacaciones de navidad: los madrugones, la vuelta a la escuela, a los horarios de extraescolares de los niños, no llegar tarde al trabajo, a recoger a los peques... a la monotonía del día a día. **Todo ello nos afecta aumentando los niveles de estrés y ansiedad. De hecho se calcula que una de cada tres personas siente un cambio en su energía en épocas**

**más frías, provocando problemas para conciliar el sueño, bajo estado de ánimo, cansancio...** lo que además de afectar a su vida personal también acaba repercutiendo en el trabajo.

### DORMIMOS PEOR

Todo ello se puede explicar porque durante los meses más fríos la multitud de hormonas que regulan ciertos procesos biológicos (como la melatonina, la hormona del sueño) se ven afectadas por los cambios ambientales y la reducción de horas de luz. Es algo pasajero, pero podemos combatir ese estado de estrés, cansancio y ansiedad, con la alimentación.

### PLATANO RELAJANTE

Para relajarnos cuando estamos estresados uno de nuestros mejores aliados es el plátano, que nos aporta triptófano, magnesio y vitaminas del grupo B. **Unos nutrientes que, al llegar a nuestras neuronas, se transforman en serotonina, es decir, el neurotransmisor de la tranquilidad y el bienestar.**

La falta de magnesio es el responsable de la sensación de agotamiento, de que el día a día pueda con nosotros. Además, muchos expertos lo consideran el mineral antiestrés, por su capacidad tranquilizante, al relajar los músculos esqueléticos y actuar positivamente sobre la transmisión nerviosa. Así, en nuestra dieta no pueden faltar hortalizas ricas en este mineral como el aguacate, las acelgas o las espinacas (en general, las verduras de hoja), las legumbres o los cereales integrales.

Para acabar de completar una alimentación que nos permita sobrellevar mejor el aturdimiento, **el Omega 3 es imprescindible, ya que las neuronas lo necesitan para mantener su membrana elástica y, por tanto, en buenas condiciones para pasar la información.** Para conseguirlo deberemos comer pescado azul como mínimo dos veces a la semana, y tres nueces diarias, cinco días a la semana. Por cierto, las nueces, además de Omega 3, también son una buena fuente de magnesio.