Alimentación y ESTRÉS

Revista FIDIAS

Mª Ángeles Avecilla Benítez

Diplomada en Nutrición Humana y Dietética

¿Sientes que no puedes hacerle frente a tu día a día? ¿Notas nerviosismo y angustia a la hora de hacer las cosas? ¿Comes deprisa porque estás demasiado ocupado? El temido estrés ha llamado a tu puerta, aunque consuélate sabiendo que todos lo hemos padecido en algún momento de la vida.

Cualquier factor emocional, físico, social, económico o de otro tipo, que requiere una respuesta o un cambio, nos produce estrés.

Cuando eso sucede, nuestro cuerpo produce una respuesta para afrontar la situación. Aparece un estado de tensión física y/o emocional, causado por un aumento de adrenalina y cortisol en el organismo. Estas hormonas aumentan la frecuencia cardíaca, la frecuencia respiratoria, la presión arterial y el metabolismo. Aumenta el volumen sanguíneo en los músculos, preparándolos para la acción. Las pupilas se dilatan para mejorar la visión. El hígado libera parte de la glucosa almacenada para aumentar la energía del cuerpo, que a su vez comienza a producir sudor. **Todos estos cambios físicos preparan a la persona para reaccionar rápidamente y de forma eficaz en caso de necesidad**. Se produce la denominada situación de "lucha o huida". Por ejemplo, en el caso de que nos veamos atrapados en un fuego, es normal que nos surja la duda ¿Qué hacemos?

Aunque una pequeña dosis de estrés es necesaria para impulsarnos a actuar, una sobrecarga mantenida en el tiempo es negativa para todas las personas que la padezcan. Aparece nerviosismo y ansiedad, que no nos deja actuar como deberíamos. Sentimos irritabilidad y una preocupación excesiva por las cosas. Disminuyen nuestras defensas y así, la eficacia de nuestro sistema inmunitario, por lo que somos más vulnerables a contraer infecciones y/o enfermedades, pueden aparecer problemas digestivos, cambios de peso, dolores de cabeza, dificultad para dormir, falta de concentración, entre otros.

Foto Estarsid (flickr)

La importancia de una buena alimentación

Aunque la clave para combatir el estrés se basa en descubrir su origen y encontrar el modo de reducir su causa o aprender a controlarlo, una alimentación saludable y regular, puede contribuir a que el organismo venza, por lo menos, algunos de sus efectos negativos. Es un aspecto que no solemos relacionar con este problema, pensamos que nuestro bienestar depende de nuestro nivel de estrés, de nuestros problemas personales o de las enfermedades que podamos padecer, pero no pensamos que una buena o mala dieta puede ser la solución o uno de los causantes de nuestro malestar.

Aliméntate bien para que tu cuerpo funcione de la mejor forma posible. Asegura un buen aporte de vitaminas y minerales a tu organismo, porque en caso de estrés las necesidades aumentan. Pon todos los medios para que tu dieta sea equilibrada. Te puedes ayudar de la Pirámide de los Alimentos o acude a un dietista-nutricionista, que te ayudará a conseguirlo.

El estrés, ya sea laboral, emocional o físico, puede alterar el apetito y el hambre y, como consecuencia, la correcta alimentación y nutrición.

En las personas estresadas, es fácil comer deprisa y tomar comida rápida (fast food) o que no es nutritiva. La causa puede ser la falta de tiempo o tener un horario laboral rotativo o por turnos, que altera el horario normal de comidas. Este hecho requiere de un control y una buena organización de la dieta en las personas afectadas. Es muy común encontrar, además, diferentes actitudes ante la comida, que son diferentes para cada persona: en un grupo se identifican actitudes de desinterés o pérdida de apetito y en otro, todo lo contrario, comen de forma compulsiva y necesitan ingerir grandes cantidades de alimentos para sentirse bien. Algo que agrava más el problema.

Cuando nuestras células no reciben los elementos nutritivos indispensables en la cantidad adecuada o los reciben en exceso, se produce en el organismo una carga de estrés importante, que se suma al que ya se padece. Por ejemplo, seguir una mala alimentación, con exceso de calorías, grasas saturadas y azúcares refinados. Incluso un mal reparto de las diferentes tomas del día, afecta a nuestro bienestar. Así, lo ideal es hacer 5 tomas al día y evitar suprimir comidas.

Es importante que el espacio de tiempo que haya entre comidas no sea demasiado largo para mantener el nivel de glucosa en sangre. Es una cuestión de seguridad, pues unos niveles bajos de glucosa en sangre significan somnolencia, confusión y falta de energía para desempeñar nuestro trabajo, especialmente los que requieren una gran concentración y esfuerzo físico, como es el caso de los bomberos, cuerpos de seguridad del estado, etc. El organismo trabaja mucho mejor y evitamos llegar con mucha hambre a la siguiente toma, así aumentamos el control de nuestra dieta y conseguimos alimentarnos y nutrirnos saludablemente.

Tenemos que evitar:

✱ Eliminar el desayuno de nuestra dieta. Tomar un desayuno equilibrado contribuye a un reparto más armónico de las calorías a lo largo del día y proporciona, además, una ración de seguridad de muchos nutrientes especialmente importantes para hacerle frente a la jornada de trabajo. Algunas de las consecuencias de saltarse el desayuno son decaimiento, falta de concentración y mal humor, debido al déficit de glucosa que produce el ayuno.

✱ Realizar cenar muy abundantes o tomar grandes cantidades de líquidos antes de acostarse, porque sobrecarga al organismo justo en el momento en que es hora de dormir y relajarse. No es recomendable tomar alimentos en las 2 o 3 horas anteriores a irse a dormir, porque puede ser motivo de que se produzca una mala digestión, que nos provoca más estrés.

✱ Evitar las dietas desequilibradas de adelgazamiento. Para ello acude a un profesional de la dietética y la nutrición, que ajustará la dieta a tus necesidades y características personales. Una dieta en la que se pase mucha hambre y esté compuesta por alimentos repetitivos o que no nos gustan, nos provoca más estrés.

Cada vez son más las investigaciones que revelan la relación que existe entre lo que comemos, la forma de alimentarnos y nuestro estado de ánimo.

Alimentos estresantes y desestresantes

Existen diferentes alimentos capaces de generar estrés e influir en nuestro estado de ánimo tras su ingestión. Estos alimentos son, por ejemplo, la cafeína, el azúcar, el alcohol y el chocolate.

La cafeína que contiene el café, el té, los refrescos de cola y las bebidas energéticas pueden producir ansiedad y nerviosismo.

El azúcar es conocido por alterar el estado de ánimo porque produce una subida inmediata de glucosa en la sangre, seguido por una bajada del estado de ánimo y de energía una hora después, lo que puede provocar bajos niveles de concentración, ansiedad, irritabilidad, agresión, cansancio y depresión. Elije alimentos con hidratos de carbono complejos o con un índice glucémico bajo, que se absorben más lentamente y producen una subida gradual de los niveles de glucosa en sangre: cereales integrales (pan integral, pasta integral), arroz basmati, legumbres, frutos secos y la mayoría de las verduras y frutas (berenjena, calabacín, champiñones, espinacas, judías verdes, manzanas, naranjas, melocotón, etc.)

Tomar un exceso de alcohol para escapar de la tensión emocional, aunque de primeras parece que alivia la situación, la realidad es que depender de esta droga o de cualquier otra, causa más estrés porque afecta a la habilidad natural del cuerpo para recuperarse.

No incluir en la dieta suficientes vitaminas, minerales y ácidos grasos esenciales, también puede influir en nuestro estado de ánimo, en la concentración, la memoria y el rendimiento intelectual:

- Vitaminas del grupo B (Vitamina B1, B3, B6, B12 y Ácido Fólico). Fortalecen el sistema nervioso central y tienen un efecto sedante. Se encuentran en la levadura de cerveza, lácteos, carne, pescados, huevo, cereales integrales, legumbres y frutos secos. El ácido fólico también lo encontramos en los espárragos, la col, los guisantes, las espinacas y otras verduras de hoja verde.
- Vitamina E. Para obtener vitamina E hay que consumir aceites vegetales, frutos secos, verduras y vegetales.
- Vitamina C. Cuando los niveles de adrenalina se elevan durante largos periodos de estrés, se requiere una mayor cantidad de vitamina C. El ser humano sólo puede obtener este nutriente esencial a través de la dieta. Si esto no se logra mediante la ingesta de alimentos ricos en vitamina C, como las naranjas, el pomelo, el kiwi, las fresas y el tomate crudo, el organismo puede sufrir una deficiencia de esta vitamina.
- Vitamina A o Betacaroteno. La vitamina A puede obtenerse de dos formas: como provitamina A (retinol) o como betacaroteno, que es precursor de la vitamina A. El retinol se encuentra en alimentos de origen animal (hígado, aceite de hígado de pescado, leche...) y el betacaroteno se encuentra en alimentos de origen vegetal (frutas y verduras de color verde oscuro, rojo, amarillo y naranja, como las zanahorias y las espinacas).
- Determinados minerales (Potasio, Magnesio y Zinc). Los frutos secos, cereales, sobre todo integrales y semillas, legumbres, vegetales verdes y marisco, son ricos en magnesio. Los alimentos ricos en zinc son las ostras, el germen de trigo, la carne, los huevos y la leche. El potasio lo encontramos en las frutas, cereales, vegetales y legumbres.

Foto Sagabardon (flickr)

✱ Determinados oligoelementos (Litio, Silicio, Selenio y Cromo). Es infrecuente que se produzcan déficits de éstos elementos, ya que el cuerpo los necesita en cantidades muy pequeñas y se encuentran ampliamente distribuidos en la naturaleza.

✱ Las necesidades proteicas del organismo también pueden aumentar en situaciones de estrés permanente. En tales circunstancias, es especialmente importante incluir en nuestra dieta pescado, pollo, pavo, carne roja magra, huevos y leche. Una dieta pobre en proteínas puede reducir nuestras defensas y la capacidad de combatir infecciones.

✱ Ácidos grasos esenciales: grasas insaturadas, como los ácidos grasos Omega 3. Uno de los alimentos más ricos en este ácido graso es el pescado azul (salmón, sardinas, caballa, atún…), que no puede faltar en nuestra dieta.

✱ Deshidratación. Asegurar al organismo la cantidad de agua que necesita, aumenta el rendimiento de las capacidades físicas y mentales durante el ejercicio físico o el desempeño de la labor profesional. La deshidratación afecta negativamente a la productividad de los trabajadores, la seguridad y el estado de ánimo.

Por otro lado, según el Consejo Europeo de información sobre Alimentación (EUFIC), ingerir alimentos que nos gustan, nos produce placer y nos ayuda a controlar nuestras emociones. Esto se debe a que se estimula la liberación de endorfinas, unas sustancias que generan bienestar, mejorando nuestro estado de ánimo.

En realidad, lo que nos hace sentir bien es consumir el tipo de alimento apropiado, en el momento apropiado y en la compañía apropiada.

Practica ejercicio físico de forma habitual. Es bien sabido que el ejercicio físico ayuda a aumentar la autoestima, el positivismo y la relajación.

También podemos ayudarnos de las plantas que nos brinda la naturaleza, a través de la fitoterapia. En este caso, consiste en utilizar plantas con propiedades sedantes, que nos ayuden a relajarnos y dormir mejor y plantas tónicas del sistema nervioso:

✱ Gingseng y gingseng siberiano. Son muy utilizados para la depresión y reducir el estrés.
✱ Hierba de San Juan o Hipérico. Tomar siempre bajo prescripción y control médico.
✱ Valeriana. Utilizada para cualquier tipo de trastorno nervioso o depresivo.
✱ Borraja. Se puede tomar en forma de infusión.
✱ Infusiones de Melisa. Se utiliza para cualquier alteración del sistema nervioso.
✱ Lavanda. Para equilibrar cualquier estado de nerviosismo.
✱ Tila. Su uso es todo un clásico para calmar los nervios.
✱ Espino blanco. Es muy efectivo para conciliar el sueño y las situaciones de estrés.
✱ Otros complementos: aceite de germen de trigo, levadura de cerveza, complementos mineral-vitamínicos.

Como conclusión, una alimentación sana y equilibrada en la que se seleccionan los alimentos adecuados, facilita tener un buen estado de salud, mejorando el estrés, la productividad, la reducción de los procesos de incapacidad temporal y los accidentes.

Bibliografía

- ***"Efedra/efedrina"***. Prada, Dora Beatriz; Piola, Juan Carlos. SERTOX (Servicio de toxicología). http://www.sertox.com.ar/modules.php?name=Content&pa=showpage&pid=529
- ***"Estrés Alimentario y Salud laboral vs. Estrés Laboral y Alimentación Equilibrada".*** Díaz Franco, Juan José. Instituto de Salud Carlos III. Presidente de la Sociedad Española Médico-Jurídica para el Desarrollo de la Medicina del Trabajo. Medicina y Seguridad del Trabajo. Nº 209-4º Trimestre. Diciembre 2007.
- ***"Manejo del Estrés".*** Medline Plus. Servicio online de la Biblioteca Nacional de Medicina de EE.UU. NIH (Institutos Nacionales de Salud) (http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/ency/article/001942.htm)
- ***"Alteraciones por Estrés".*** Guía Práctica de Salud y Alimentación. Revista digital Consumer EROSKI. (http://saludyalimentacion.consumer.es/alteraciones-por-estres).
- ***"Combatir el estrés a través de la alimentación".*** Boletín del Consejo Europeo de Información sobre la Alimentación (EUFIC). FOOD TODAY 06/2002.
- ***"El estrés y la conducta alimentaria".*** Consejo Europeo de Información sobre la Alimentación (EUFIC). 09/2005. (http://www.eufic.org/article/es/page/FTARCHIVE/artid/estres-conducta-alimentaria/)
- ***"La comida y los estados de ánimo".*** Consejo Europeo de Información sobre la Alimentación (EUFIC). 12/2001. (http://www.eufic.org/article/es/page/FTARCHIVE/artid/comida-estado-de-animo/)
- ***"Alimentarnos según el tipo de trabajo".*** Guía práctica - Cómo alimentarnos según nuestra edad y tipo de trabajo. Revista digital Consumer Eroski. (http://trabajoyalimentacion.consumer.es/documentos/trabajo/intro.php)
- ***"Trabajos de gran desgaste físico o psíquico".*** Guía Práctica – Cómo alimentarnos según nuestra edad y tipo de trabajo. Revista digital Consumer Eroski. (http://trabajoyalimentacion.consumer.es/documentos/grandesgaste/intro.php)
- ***"Alimentación y Nutrición. Manual Teórico-Práctico".*** Vázquez, Clotilde; de Cos, Ana I.; López-Nomdedeu, Consuelo. 2ª Edición. Ed. Díaz de Santos. Madrid-Buenos Aires. 2005.
- ***"Tratamiento natural del estrés o tensión emocional".*** Botanical online. (http://www.botanical-online.com/medicinalsremediosestres.htm).
- ***"Para rendir al máximo, hidrata tu cuerpo".*** Avecilla Benítez, Mª Ángeles. Revista FIDIAS, Nº 1. (http://www.revistafidias.com/index.php/articulos/nutricion-y-dietetica/48-hidrata-tu-cuerpo-para-rendir-al-maximo)