

# Nutrición para la salud mental



FUNDACIÓN  
WESTON A. PRICE<sup>®</sup>

**SABIDURÍA  
EN LAS  
TRADICIONES**

ALIMENTARIAS, MEDICINALES Y AGROPECUARIAS

*Educación • Investigación • Activismo*

Copyright © 2017 The Weston A. Price Foundation  
All Rights Reserved

## **¿Nuestra salud mental y emocional se ve afectada por nuestra dieta?**

Muchas personas creen que la dieta tiene poco que ver con la salud mental o emocional. Sin embargo cientos de investigaciones prueban que las deficiencias nutricionales y los desequilibrios afectan negativamente la manera en que pensamos y sentimos. Después de todo, el cerebro y el sistema nervioso son partes integrales de nuestros cuerpos físicos y necesitan nutrirse como cualquier otro órgano. Con un cuerpo y un cerebro saludables, podemos producir las endorfinas y otros componentes bioquímicos necesarios para sentirnos optimistas, felices, equilibrados y enfocados. Estos químicos “de la felicidad” no sólo nos equipan para ser individuos funcionales capaces de superar los retos y presiones del día a día, sino que también ayudan a aquellos que han sufrido daños y traumas psicológicos.

**NIVELES BAJOS DE AZÚCAR EN LA SANGRE.** Un factor importante al lidiar con las enfermedades mentales es el nivel bajo de azúcar en la sangre (hipoglucemia). Cuando nuestros niveles de azúcar están por debajo de lo ideal, podemos sentirnos ansiosos, nerviosos, deprimidos y enojados. Durante la hipoglucemia se producen excitotoxinas que matan a las células nerviosas. Cuando comemos azúcar, especialmente entre comidas o con el estómago vacío, es probable que experimentemos niveles bajos de azúcar en la sangre una o dos horas más tarde. Las ingestas excesivas de azúcar a diario acaban logrando que los niveles de azúcar en la sangre disminuyan y, dado que detonan la liberación de dopamina constantemente en el cerebro—un químico que nos produce placer—, eventualmente tenemos menor receptividad a la dopamina y mayor necesidad de azúcar para lograr esa sensación de placentera. Para prevenir la disminución de los niveles de azúcar en la sangre es importante ingerir proteína animal de buena calidad y grasa animal en cada comida, y nunca saltarse las comidas. Si deseas comer algo dulce, hazlo al final de una comida y en cantidades moderadas. Si tienes hambre entre las comidas, es mejor que comas algo como queso, huevos, carne o nueces, y no algo dulce. Estos alimentos densos en nutrientes te ayudarán a mantener estables los niveles de azúcar en la sangre—lo que conduce a la estabilidad tanto física como emocional.

**LA CONEXIÓN INTESTINO-CEREBRO:** Los científicos y médicos han descubierto que la buena salud, incluyendo la salud mental, comienza en los intestinos. Cuando tenemos la flora intestinal equilibrada y abundante, estos microorganismos producen químicos que generan sensación de bienestar y ayudan a que nuestro cerebro funcione adecuadamente. Cuando el tracto intestinal está poblado en gran parte por un sobrecrecimiento de cándida y de hongos patógenos, estos microorganismos producen neuro-toxinas que pueden causar desde el Trastorno de Déficit de Atención (TDA) hasta el autismo. Además, cuando el intestino se ha hecho “permeable”, las proteínas sin digerir y los compuestos que tienen un efecto similar a las drogas, entran al torrente sanguíneo, y a menudo causan los síntomas de enfermedad mental. Para recuperar un estado de salud mental estable es necesario adoptar una dieta que pueda

curar el intestino y a la vez repoblar el tracto digestivo con microorganismos benéficos. Los microorganismos intestinales benéficos son afectados por los alimentos genéticamente modificados, los antibióticos, el agua con cloro y/o flúor, y los endulzantes artificiales. Los alimentos lacto fermentados ricos en flora benéfica y los caldos de huesos ricos en gelatina pueden ayudar a curar el intestino y repoblarlo con los microorganismos que necesitamos.

**DESÓRDENES DE TIROIDES Y SALUD MENTAL:** El funcionamiento deficiente de la tiroides puede resultar en desórdenes psiquiátricos. Las personas con una tiroides demasiado activa pueden tornarse ansiosos, tensos, temperamentales, impacientes, irritables, depresivos e incapaces de concentrarse. En casos extremos pueden parecer esquizofrénicos, perder contacto con la realidad y tener alucinaciones o delirios. Las personas con una tiroides menos activa de lo normal pueden perder interés e iniciativa, tener una respuesta mental lenta y poca memoria, y sufrir de depresión y paranoia. En estos casos, el tratamiento de los desórdenes de tiroides es fundamental para restaurar la salud mental. El yodo y la vitamina A son nutrientes esenciales para el buen funcionamiento de la tiroides.

**LA DIETA VEGETARIANA:** Una dieta vegetariana o vegana comúnmente carece de los nutrientes necesarios para una salud mental óptima, como las vitaminas A, D y B<sub>12</sub>, y los minerales como el zinc y el hierro. Los estudios demuestran que los veganos y vegetarianos son más susceptibles a padecer de depresión y de ansiedad que aquellos que incluyen alimentos de origen animal en sus dietas.

## **Dietas modernas y enfermedades mentales**

Muchos productos alimenticios y bebidas de la dieta moderna pueden afectar negativamente al sistema nervioso y llevarnos a la depresión y otras enfermedades mentales:

**LOS ENDULZANTES REFINADOS,** incluyendo el azúcar blanca o “rubia”, el jarabe de maíz alto en fructosa, la dextrosa, la fructosa, los zumos de frutas, etc.

**LOS ACEITES VEGETALES MODERNOS,** incluyendo margarinas, grasas artificiales para untar, y aceites refinados líquidos para la cocina.

**EL GLUTAMATO MONOSÓDICO (GMS, o MSG por su siglas en inglés),** que normalmente no se encuentra etiquetado. Casi todos los alimentos procesados y ultraprocesados contienen GMS, incluso los productos lácteos bajos en grasa.

**LOS ADITIVOS** incluyendo los colorantes artificiales, los saborizantes y los preservantes.

**LA HARINA DE TRIGO** y todos los demás productos que contienen gluten, son peligrosos para todos aquellos que tienen sensibilidad al gluten, mala digestión e intestino permeable.

**LOS PRODUCTOS HECHOS DE SOYA** desequilibran el funcionamiento de la tiroides y bloquean el paso de muchos nutrientes importantes para la salud mental.

EL ASPARTAME (en edulcorantes como Nutrasweet y Equal) está asociado con los ataques de pánico, la depresión, el desorden bipolar, los problemas de memoria y casi todos los otros síntomas de enfermedad mental.

LOS ORGANISMOS GENÉTICAMENTE MODIFICADOS (OGM, u GMO por sus siglas en inglés) tienen un impacto negativo en las comunidades de microorganismos de nuestro tracto digestivo; el herbicida Round-Up utilizado en los cultivos de OGM está asociado con un incremento en el autismo.

## **Deficiencias nutricionales y enfermedades mentales**

La VITAMINA A nos ayuda a manejar el estrés y produce sustancias químicas “de la felicidad”; también nos ayuda a permanecer enfocados y a completar tareas. Las mejores fuentes son el hígado, el aceite de hígado de bacalao, la mantequilla y las yemas de huevo.

La deficiencia de VITAMINA D está asociada con la depresión, la esquizofrenia y las enfermedades mentales crónicas. Las mejores fuentes son el aceite de hígado de bacalao, los pescados grasos y la manteca, la mantequilla y las yemas de huevo de animales criados caminando en la luz del sol.

La deficiencia de VITAMINA B<sub>3</sub> (niacina) resulta en pelagra, una enfermedad caracterizada por las “4D”: dermatitis, diarrea, demencia y defunción. Las mejores fuentes son la carne y los mariscos.

La deficiencia de FOLATO (vitamina B<sub>9</sub>)—junto con bajos niveles de vitamina B<sub>12</sub>—pueden abrirle paso a la esquizofrenia. Las mejores fuentes son las hortalizas de hoja verde, los vegetales y los frejoles.

La deficiencia de VITAMINA B<sub>6</sub> puede causar confusión, depresión e insomnio. Las mejores fuentes son los alimentos de origen animal crudos, como la leche cruda, las ostras crudas y la carne cruda. Las bananas son también una buena fuente.

La deficiencia de VITAMINA B<sub>12</sub> está fuertemente ligada a los síntomas psiquiátricos como la depresión, el enojo irracional, el comportamiento obsesivo compulsivo y la demencia. La verdadera vitamina B<sub>12</sub> se encuentra sólo en alimentos de origen animal. Las mejores fuentes son el hígado, la carne y los mariscos.

La VITAMINA C ha sido usada exitosamente para tratar síntomas de esquizofrenia, desorden obsesivo compulsivo, depresión y ansiedad. Las mejores fuentes son las frutas frescas y los vegetales.

ÁCIDO ARAQUIDÓNICO: nuestro cuerpo crea sustancias químicas “de la felicidad” denominadas cannabinoideas a partir de un ácido graso omega 6 llamado ácido araquidónico (AA). Las mejores fuentes son las mantecas animales, la mantequilla y las yemas de huevo.

ÁCIDOS GRASOS OMEGA 3: bajos niveles de los ácidos grasos omega-3 eicosapentaenoico (EPA, por sus siglas en inglés) y docosahexaenoico (DHA, por sus siglas en inglés) están estrechamente unidos a las manifestaciones de depresión, impulsividad, esquizofrenia, autolesiones, agresión y demencia. Los ácidos grasos omega-3 se encuentran en los pescados y mariscos, en el aceite de hígado de bacalao, y en los productos de origen animal de libre pastoreo.

GLICINA: aminoácido presente en el caldo de huesos casero rico en gelatina. Regula los niveles de dopamina y previene tanto la depresión como la ansiedad.

La deficiencia de ZINC está ligada a la depresión. Un desequilibrio en la proporción de zinc-cobre se asocia con muchas distorsiones de la salud mental. Las mejores fuentes son las carnes rojas, el hígado y los mariscos.

El COLESTEROL es necesario para el cerebro y para el equilibrio de las sustancias químicas de nuestro cuerpo. Los niveles bajos de colesterol se asocian con la depresión y el comportamiento violento. El colesterol se encuentra sólo en alimentos de origen animal, especialmente en la grasa de animales, en los órganos y en las vísceras.

#### FÁRMACOS PARA LA SALUD MENTAL

LOS FÁRMACOS PRESCRITOS PARA LAS ENFERMEDADES MENTALES SON UN TREMENDO NEGOCIO DE BILLONES DE DÓLARES ANUALES PARA LA INDUSTRIA FARMACÉUTICA. LOS FÁRMACOS PSIQUIÁTRICOS COMO PROZAC, XANAX, LEXAPRO, ZOLOFT, ENTRE OTROS, TIENEN SERIOS EFECTOS COLATERALES, INCLUYENDO ANSIEDAD, PÁNICO, FOBIA SOCIAL, DEPRESIÓN Y SUICIDIO. PUEDEN CAUSAR IRRITABILIDAD, DIFICULTAD PARA CONCENTRARSE, ANOREXIA, PÉRDIDA DE MEMORIA, FATIGA, CONVULSIONES, DIFICULTAD PARA HABLAR, DEBILIDAD, CAMBIOS EN LA LIBIDO, IRREGULARIDADES MENSTRUALES, INCONTINENCIA Y RETENCIÓN URINARIA. ADEMÁS ESTÁN ASOCIADOS A DEFECTOS DE NACIMIENTO Y SUS COMPONENTES SE TRANSMITEN A TRAVÉS DE LA LECHE MATERNA, SIN EMBARGO A MENUDO SON PRESCRITOS PARA LAS MADRES GESTANTES Y LACTANTES.

#### FÁRMACOS PARA DISMINUIR EL COLESTEROL

MUCHAS PERSONAS TOMAN LAS LLAMADAS "ESTATINAS", QUE NO SON SINO FÁRMACOS PARA DISMINUIR LOS NIVELES DEL COLESTEROL (COMO EL LIPITOR, LESCOL, MEVAOR, ALTOPREV, PRAVACHOL, CRESTOR, ZOCOR Y LIVALO). EL PROBLEMA ES QUE NOSOTROS NECESITAMOS COLESTEROL PARA MUCHAS DE LAS FUNCIONES DE NUESTRO CUERPO, INCLUYENDO LA PRODUCCIÓN DE HORMONAS SEXUALES Y DE LAS SUSTANCIAS QUÍMICAS QUE NOS GENERAN SENSACIÓN DE PLACER Y BIENESTAR. LOS EFECTOS COLATERALES DE LAS ESTATINAS INCLUYEN LA DEPRESIÓN, EL COMPORTAMIENTO ANTI SOCIAL, EL ENOJO IRRACIONAL, LA PÉRDIDA DE MEMORIA, LAS REACCIONES LENTAS Y EL SUICIDIO.

NO ES NECESARIO TOMAR FÁRMACOS PARA DISMINUIR EL COLESTEROL. EN LAS MUJERES DE TODA EDAD Y EN LOS ADULTOS MAYORES, LOS NIVELES ALTOS DE COLESTEROL ESTÁN ASOCIADOS CON UNA VIDA MÁS LARGA. LOS NIVELES DE COLESTEROL POR ENCIMA DE 300 MG/DL SIGNIFICAN UN LIGERO RIESGO EN HOMBRES DE MÁS DE SESENTA AÑOS. UNA DIETA LIBRE DE PROCESADOS Y ULTRAPROCESADOS, Y DE ACEITES VEGETALES INDUSTRIALES, ES LA MEJOR MANERA DE DISMINUIR TU RIESGO DE PADECER ALGUNA ENFERMEDAD CARDÍACA.