

Alimentos favorecedores de la producción de serotonina

Antidepresivos naturales

Alimentos ricos en triptófano para la falta de serotonina

La serotonina es un poderoso neurotransmisor, que se sintetiza a partir del triptófano, contenido en los alimentos. La falta de serotonina se relaciona con síntomas de depresión, ansiedad, angustia y tristeza. Los alimentos ricos en triptófano, actúan como antidepresivos naturales, produciendo un aumento de la serotonina, sin necesidad de psicofármacos. Conoce la dieta adecuada para estimular la producción de serotonina.



La falta de **serotonina**, un neurotransmisor que actúa a nivel cerebral, ocasiona muchos trastornos, entre ellos [depresión](#), [ansiedad](#), [angustia](#), [irritabilidad](#) y, en definitiva, tristeza. La serotonina se sintetiza a partir de un aminoácido el triptófano, que debe ser incorporado en la dieta diaria, ya que el cuerpo no lo produce. De tal modo, los alimentos ricos en triptófano funcionan como [antidepresivos naturales](#), sin necesidad de recurrir a psicofármacos

Estudios científicos han demostrado que el aumento de serotonina se relaciona con una sensación de bienestar, relajación, mayor autoestima y concentración. Además, la serotonina establece un equilibrio con otros neurotransmisores como la dopamina y la noradrenalina, relacionados con el [miedo](#), la angustia, la ansiedad, la irritabilidad y los [trastornos alimenticios](#). Por otra parte, es necesaria para la formación de [melatonina](#), relacionada con la [regulación del sueño](#). También la falta de serotonina se asocia con los comportamientos compulsivos de las [adicciones](#).

Entre los alimentos, especialmente ricos en triptófano, que por lo tanto, aumentan los niveles de serotonina, se encuentran el pavo, pollo, [leche](#), [queso](#), [pescado](#), huevos, [tofu](#), [soja](#), [semillas de ajonjolí](#) y de [calabaza](#), [nueces](#), maní y mantequilla de maní. Sin embargo, para sintetizar serotonina, el cuerpo necesita además de triptófano, [ácidos grasos omega 3](#), magnesio y zinc. Por tal motivo, alimentos ricos en magnesio como los plátanos, las nueces, las [legumbres](#), las [verduras](#) y el germen de trigo, también son considerados antidepresivos naturales, ya que actúan favorablemente, para el aumento de la serotonina.

En todo el mundo, los consumidores prestan cada vez mayor atención a las cuestiones que afectan a su salud, y junto a ello existe un creciente interés por los “**alimentos que influyen en el estado de ánimo**”, alimentos que de forma natural elevan el ánimo.

El sector de [alimentación](#) internacional envasa ahora estos pequeños “rayos de sol” naturales, solos o como [añadido extra](#) en productos de alimentación que ofrecen un “buen snack para levantar el ánimo” entre las comidas.

Los neurobiólogos han analizado los vínculos entre lo que comemos y la psicología humana, y han hallado que una combinación de hormonas determina el grado de bienestar de un individuo.

Se ha demostrado científicamente que la **serotonina** y las **endorfinas** son las sustancias clave que generan **sensaciones de felicidad, bienestar y sueño reparador**; y, sobre todo, que actúan como **analgésicos naturales**.

El cuerpo humano produce serotonina y endorfinas por sí mismo, pero la producción natural de estas sustancias se ve estimulada por ciertos nutrientes que se absorben a partir de lo que comemos, en lugar de ser generados directamente por el cuerpo.

De todo ello lo principal es la proteína **triptófano**, un aminoácido que es vital para la producción de serotonina. Entre los alimentos que incluyen un alto contenido en triptófano se encuentran el [queso](#), la [carne](#) magra, el [pescado](#), las **legumbres** y las **nueces**.

Sin embargo, comer gran cantidad de esta selección de alimentos no basta para hacernos felices. El cerebro solo puede absorber triptófano cuando se combina con carbohidratos, que son convertidos en azúcar en el intestino.

Un nivel incrementado de azúcar en sangre estimula la producción de insulina, y la insulina a su vez hace que las neuronas del cerebro sean receptivas al triptófano, a partir del cual el cerebro crea la serotonina, la hormona para sentirse bien.

Cuando nos sentimos frustrados, es nuestro cuerpo el que impulsa las ganas de tomar como “estimulante” una [pizza](#) rica en **carbohidratos** o un [pastel de chocolate](#), para satisfacer su necesidad de despejar el torrente sanguíneo y hacer que nuestro cerebro sea receptivo a la absorción del **triptófano** que crea la **serotonina**.

En la realidad, a corto plazo, nuestro estado de ánimo lo puede determinar una comida. A largo plazo, organizar de forma sistemática nuestra ingesta nutricional es la mejor forma de mantener constante el nivel de azúcar en sangre, mantenernos de buen humor y no ganar peso en el proceso.

La mejor forma de conseguirlo es seguir una dieta que sea lo más equilibrada posible: una mezcla variada y colorida de alimentos que contengan una amplia gama de distintos componentes.

Esto debería permitirnos evitar los picos y caídas de fluctuaciones en el nivel de azúcar en sangre, y las variaciones anímicas que causan. Y la palabra “colorida” debería tomarse muy en serio: los colores específicos de los alimentos tienen un efecto beneficioso sobre nuestra mente; así, los **alimentos naranjas y rojos estimulan, los azules calman, los amarillos animan, y los verdes ayudan a la concentración**.

Si adoptamos una [dieta](#) equilibrada, hay algunos potenciadores naturales de la felicidad que podemos permitirnos para darle a nuestro estado de ánimo un impulso extra.

Los cuatro “alimentos felices” naturales más efectivos son el [chocolate](#), los **plátanos**, la **piña** y el [chile](#) o el [pimiento](#).

El placer del chocolate

Con sus cinco acciones diferentes, el chocolate es perfecto para brindar un pequeño estímulo entre las comidas. El azúcar y la manteca de cacao hacen que el cuerpo sea receptivo a absorber triptófano, aumentando así el nivel de serotonina en el cerebro. El contenido de cacao en el chocolate también proporciona estimulante cafeína. Otro ingrediente en el cóctel de felicidad del chocolate es la feniletilamina, un derivado de la fermentación de los granos de cacao, que también eleva el nivel de azúcar en sangre y tiene un efecto excitante, estimulante.



Al chocolate se le considera una “droga del amor” natural, porque el organismo humano puede fabricar por sí mismo esta hormona, que libera en mayores cantidades en estados de excitación. Otra ventaja es que la proteína de la [leche](#) en el chocolate proporciona exorfina, un analgésico natural, y teobromina, una sustancia similar a la cafeína, que potencia aún más el rendimiento y estimula la circulación.

La energía del plátano

Más proclive a preservar la silueta que el chocolate, aunque no menos eficaz para la activa “gestión emocional” natural; veamos: los plátanos están llenos de nutrientes y fibras y contienen muy poca grasa en comparación con el chocolate; también son ricos en vitaminas, minerales y oligoelementos, y proporcionan al organismo un rápido aporte de energía.



Además, los plátanos son fácilmente digeribles y pueden reequilibrar los niveles de ácido en el organismo. Y el triptófano que contienen ayuda a producir serotonina, la hormona de la felicidad, que tiene un efecto calmante sobre el sistema nervioso y fomenta el pensamiento positivo y un estado de ánimo optimista.

Estimulante piña

La piña es otro estimulante del bienestar físico, y un aliado contra la frustración. Esta delicia llena de energía es rica en minerales y vitaminas y contiene compuestos activos que estimulan la producción de serotonina, generando una optimista vitalidad. Al mismo tiempo, otros componentes calman la ansiedad y alivian la agitación nerviosa.



La vitamina C que contienen las piñas también estimula la circulación y el metabolismo; la combinación de componentes activos fomenta la capacidad que tiene el cuerpo de autocuración, calma los nervios y ayuda en problemas de concentración y motivación.

Y si tomas piña por la noche, te estarás administrando una pastilla natural para dormir: por la noche, el cerebro convierte el **triptófano en melatonina, la hormona del sueño**.

El gran efecto del pimiento

[Capsaicina](#) es el nombre de la sustancia milagrosa que combate la frustración, la ira y la depresión. Se encuentra en el **chile**, y produce una ligera sensación de quemazón en la lengua.

El cerebro percibe este calor picante como si fuera dolor, y para contrarrestarlo responde liberando endorfinas que potencian las sensaciones de bienestar. Este efecto se conoce en biología como el “**gran efecto del pimiento**”.



Como puedes ver, quien no se consuela es porque no quiere...Está claro que nunca antes los fabricantes de alimentación habían mostrado tanto interés por los alimentos que influyen en el estado de ánimo de las personas.

Tras los productos y alimentos de belleza orientados fundamentalmente a mejorar la forma física, los alimentos que influyen en el estado de ánimo podrían ocupar otro nicho en el campo de productos de valor añadido.

Y ya es evidente que los fabricantes ligan el mensaje “bueno para el ánimo...,bueno para nosotros”.

Términos de búsqueda habituales: [serotonina alimentos](#), [alimentos con serotonina](#)

Nutrientes del sistema nervioso

Ciertos componentes de los alimentos desempeñan una labor específica en el funcionamiento del cerebro y de las neuronas (células especializadas del sistema nervioso que producen y transmiten el impulso nervioso) y el cerebro los requiere en buena cantidad, dado que alberga más del 90% de las neuronas del cuerpo.

Los hidratos de carbono, fuente de glucosa

La glucosa, molécula en la que se descomponen los hidratos de carbono, es el nutriente energético que preferentemente el cerebro utiliza, de ahí que resulte esencial mantener estable su nivel en sangre (conocido como glucemia). Esto se consigue consumiendo con la frecuencia adecuada alimentos ricos en hidratos de carbono complejos -como pan, arroz y otros cereales, pasta, patatas y legumbres- y simples -como frutas, azúcar, miel y alimentos dulces en general-.

Se aconseja que los hidratos de carbono complejos prevalezcan sobre los simples porque permiten que la glucosa se libere paulatinamente y se mantenga estable la glucemia. Además, la distribución de la alimentación en varias tomas, es decir, comer 4 ó 5 veces al día, a horas regulares, y no dejar pasar más de 3-4 horas entre comidas, ayudan a mantener estable la glucemia.

También conviene romper el ayuno nocturno, bien con un buen desayuno bien con un almuerzo equilibrado, y en estas ingestas no pueden faltar los hidratos de carbono. Una hipoglucemia mantenida durante horas puede ser la causa del nerviosismo, la irritabilidad, el cansancio, la falta de concentración o los mareos, entre otros síntomas, que experimentan muchas personas durante la mañana si no se han alimentado bien.



El triptófano

La serotonina, también llamada hormona del humor, es un neurotransmisor (mensajero químico) relacionado con el sueño saludable, el estado de ánimo y el buen humor, y su concentración en el cerebro es directamente proporcional a la concentración de triptófano en el plasma y el cerebro. Los neurotransmisores son compuestos químicos que producen excitación entre las neuronas, lo que hace que éstas se comuniquen entre sí y transmitan los mensajes. Diversas investigaciones han confirmado que la **serotonina** es muy abundante en los lugares del cerebro que dirigen el estado de ánimo y el afecto, y por tanto, los cambios en los **niveles de serotonina afectan al ánimo**. Esta sustancia también actúa como el reloj interno de nuestro cuerpo, y **determina nuestros ciclos de sueño y de vigilia**.



El triptófano es un aminoácido esencial, es decir, un componente de las proteínas que ha de ser aportado necesariamente a través de la alimentación. A través de complejos ciclos metabólicos se transforma en serotonina; y en esta conversión participa también la vitamina B6.

Alimentos ricos en triptófano: huevos, lácteos, pescados, carnes,

legumbres (soja), frutos secos, frutas (plátano, piña, aguacate).

Vitaminas del grupo B

Las vitaminas del grupo B son las que más influyen en el buen funcionamiento del cerebro y del sistema nervioso en su conjunto.

- **B1 o tiamina.** La tiamina juega un papel fundamental en el metabolismo de los hidratos de carbono, por lo que su carencia afecta sobre todo a los tejidos que dependen mucho de este suministro energético, como el cerebro. Un consumo excesivo de alimentos dulces (azúcar, chocolate, bollería, repostería, pastelería, chucherías?) puede reducir las reservas de vitaminas B1, y esta es una de las razones por la que conviene moderar el consumo de estos alimentos superfluos. La escasez de esta vitamina produce irritabilidad nerviosa, falta de concentración y de memoria, y puede ser causa de depresión. Abunda en: soja fresca, germen de trigo, carnes, pescados, frutos secos (nuez del Brasil, anacardo, pipas?), legumbres o cereales integrales, especialmente en la avena.
- **B6 o piridoxina.** Interviene en diversos aspectos del metabolismo y la biosíntesis de diversos neurotransmisores -entre ellos la serotonina a partir de triptófano-, y en la formación de las vainas de mielina de las neuronas, aislamiento necesario para que las neuronas y las fibras nerviosas puedan transmitir correctamente las señales y, por tanto, las órdenes de nuestro cerebro a los músculos del cuerpo. Su aporte deficiente puede causar irritabilidad, nerviosismo, fatiga e incluso depresión. Encontramos esta vitamina en: germen de trigo, sesos y vísceras, pescado azul, quesos curados, frutos secos, cereales integrales, legumbres, levadura de cerveza.
- **B12:** Interviene en el buen funcionamiento del sistema nervioso, por lo que su deficiencia produce trastornos neurológicos, como neuropatía sensitiva con irritabilidad y depresión. Los alimentos de origen animal son las fuentes dietéticas de esta vitamina, y destacan: hígado y vísceras, pescado azul (sardinas), solomillo, paté de hígado, huevos y queso.

Ácidos grasos esenciales

Los ácidos grasos esenciales, linoleico y linolénico, son necesarios para el desarrollo y funcionamiento del sistema nervioso y del cerebro por su abundancia en la membrana de las neuronas.



Un aporte adecuado de ácidos grasos esenciales se consigue consumiendo aceite de semillas, frutos secos, germen de cereales, aguacate, margarina 100% vegetal, cereales integrales, soja y aceite de hígado de bacalao, o complementos dietéticos como el aceite de onagra y el germen de trigo.

Fosfolípidos

Los fosfolípidos son una mezcla compleja de grasas, ácidos grasos esenciales, ácido fosfórico y dos vitaminas del grupo B como la colina y el

inositol.

Estas sustancias forman parte de la membrana de todas las células, incluidas las neuronas, por lo que es precisa una concentración adecuada de estos compuestos en el organismo para el buen funcionamiento celular. Abundan en: hígado, sesos, corazón y yema de huevo.

Hierro

Las células cerebrales utilizan hierro para su funcionamiento normal a cualquier edad y este mineral interviene en la función y síntesis de neurotransmisores. Por ello, la deficiencia en hierro se relaciona con menor capacidad de concentración, de atención y de memoria y menor rendimiento escolar o laboral.

Los alimentos más ricos en hierro son: almejas, berberechos y similares, levadura, morcilla, vísceras (hígado, riñón), germen de trigo, foie gras, carnes (sobre todo de caballo), pescados, legumbres, frutos secos o cereales integrales. Los alimentos vegetales contienen hierro de menor absorción por el organismo. No obstante, combinándolos con alimentos ricos en vitamina C o en proteínas, aumenta la absorción orgánica de este mineral.

Excitantes y relajantes

Además de los alimentos que nutren y favorecen el funcionamiento normal del sistema nervioso, también hay otros que contienen sustancias excitantes que pueden acelerar su actividad provocando nerviosismo o agravando la excitación.

El estimulante por excelencia es la cafeína, un alcaloide abundante en el café, el té (teína), las bebidas de cola, el cacao y el chocolate (teobromina). El ginseng también es un potente excitante y se añade a ciertas bebidas estimulantes o se consume como complemento. Asimismo, el alcohol que contienen en mayor o menor cantidad las bebidas alcohólicas altera al sistema nervioso porque es un potente tóxico para las neuronas.

Las sustancias estimulantes excitan pero no nutren y, aunque momentáneamente pueden proporcionar cierta ayuda, su uso continuado y exagerado acaba produciendo desgaste nervioso, agotamiento y falta de adaptación al estrés.

Para combatir el exceso de nerviosismo, se debe asegurar que el tejido nervioso esté bien nutrido, incluyendo alimentos ricos en los nutrientes descritos (hidratos de carbono, triptófano, vitaminas del grupo BB, hierro y fosfolípidos).



En estos casos, además de revisar que la dieta sea equilibrada, se aconseja incluir alimentos integrales, cereales como la avena, frutos secos, legumbres, aceite de semillas y complementos dietéticos como la levadura de cerveza, el germen de trigo o la lecitina de soja. También se puede hacer uso (siempre consultando a una persona experta) de plantas que contienen sustancias que ralentizan la función nerviosa y proporcionan al organismo la sensación de relajación esperada. Algunas plantas relajantes: avena, azahar, espino albar, melisa, pasiflora, valeriana, tila.

serotonina, neurotransmisor, triptófano	Serotonin, a neurotransmitter, tryptophan,
angustia, tristeza, irritabilidad,	anxiety, sadness, irritability
Antidepresivo,	antidepressant
trastornos alimenticios	eating disorders
pavo, pollo, leche, queso, pescado, huevos, tofu	turkey, chicken, milk, cheese, fish, eggs, tofu
soja, semillas, nueces	soybeans, seeds, nuts
ácidos grasos y omega 3, magnesio, zinc	and omega 3 fatty acids, magnesium, zinc
plátanos, nueces, legumbres, verduras	bananas, nuts, legumes, vegetables
germén de trigo, queso, carne magra	wheat germ, cheese, lean meat
aumentan serotonina	increase serotonin
endorfinas	endorphins
combinados con carbohidratos (gracias a la insulina que nos hace más receptivos al triptófano)	combined with carbohydrates (by insulin, which makes us more receptive to tryptophan)
La mejor forma de conseguirlo es seguir una dieta que sea lo más equilibrada posible: una mezcla variada y colorida de alimentos que contengan una amplia gama de distintos componentes	The best way is to follow a diet that is as balanced as possible: a varied and colorful mix of foods containing a wide range of different components
B1 soja fresca, germen de trigo, carnes, pescados, frutos secos, legumbres o cereales integrales, especialmente en la avena	B1 fresh soybeans, wheat germ, meat, fish, nuts, vegetables or whole grains, especially oats
B6 germen de trigo, sesos y vísceras, pescado azul, quesos curados, frutos secos, cereales integrales, legumbres, levadura de cerveza	B6 wheat germ, brains and offal, oily fish, cheeses, nuts, whole grains, legumes, brewer's yeast
B12 hígado y vísceras, pescado azul (sardinas), solomillo, paté de hígado, huevos y queso	B12 liver and organ meats, oily fish (sardines), sirloin steak, foie gras, eggs and cheese
Fosfolípidos: hígado, sesos, corazón y yema de huevo	Phospholipids: liver, brain, heart and yolk
Hierro	iron
almejas, berberechos y similares, levadura, morcilla, vísceras (hígado, riñón), germen de trigo, foie gras, carnes (sobre todo de caballo), pescados, legumbres, frutos secos o cereales integrales	clams, cockles and the like, yeast, blood sausage, offal (liver, kidney), wheat germ, foie gras, meat (especially horses), fish, legumes, nuts and grains
Algunas plantas relajantes: avena, azahar, espino albar, melisa, pasiflora, valeriana, tila,	Some plants relaxants: oats, orange blossoms, hawthorn, lemon balm, passionflower, valerian, linden