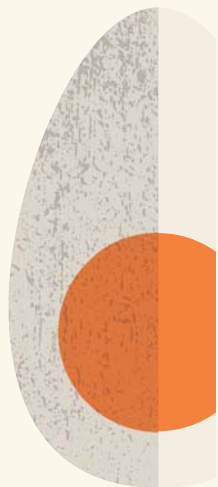
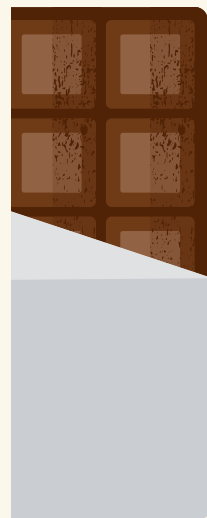
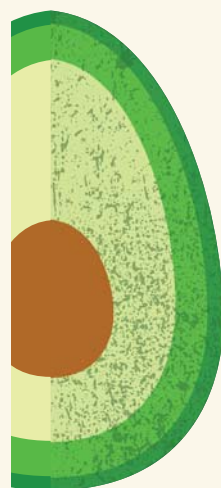


**DR.
DREW RAMSEY**

Comer para vencer la depresión y la ansiedad



LA NUEVA CIENCIA DE
LA ALIMENTACIÓN
PARA LA SALUD MENTAL



PAIDÓS



DR. DREW RAMSEY

COMER PARA VENCER LA DEPRESIÓN Y LA ANSIEDAD

La nueva ciencia de la alimentación
para la salud mental

Traducción de Montserrat Asensio Fernández

PAIDÓS Divulgación

Título original: *Eat to Beat Depression and Anxiety*, de Drew Ramsey
Publicado por acuerdo con Harper Wave, un sello editorial de HarperCollins Publishers

Nota importante: este libro quiere ser un medio de divulgación de consejos para mejorar salud. Los datos que en él figuran son aproximados y se comunican con buena fe, pero no es un manual de medicina ni pretende sustituir ningún tratamiento que le haya prescrito su médico. Además, si hay un cambio importante en la dieta y/o en las rutinas de actividad física, puede ser necesario ajustar la medicación de algunas personas con colesterol elevado, tensión arterial alta o diabetes, entre otras patologías, por lo que siempre deberá comunicar dichos cambios al profesional sanitario que lo esté tratando.

1.ª edición, junio de 2022

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea este electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal). Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

© Drew Ramsey, 2021

© de la traducción, Montserrat Asensio Fernández, 2022

© de todas las ediciones en castellano,

Editorial Planeta, S. A., 2022

Paidós es un sello editorial de Editorial Planeta, S. A.

Avda. Diagonal, 662-664

08034 Barcelona, España

www.paidos.com

www.planetadelibros.com

Ilustraciones de Katrin Wietek

ISBN 978-84-493-3948-6

Maquetación: Pleca Digital, S. L. U.

Depósito legal: B. 8.696-2022

Impresión y encuadernación en Gómez Aparicio Grupo Gráfico

Impreso en España — *Printed in Spain*

El papel utilizado para la impresión de este libro está calificado como papel ecológico y procede de bosques gestionados de manera sostenible.

SUMARIO

Introducción.....	11
-------------------	----

PARTE I
COMER PARA OPTIMIZAR LA SALUD MENTAL

1. La nueva ciencia de comer para mejorar la salud mental.....	25
2. Doce nutrientes que benefician al cerebro	41
3. Cómo formar células nerviosas nuevas.....	81
4. Optimizar el intestino para mejorar la salud mental	105
5. Los mejores alimentos para prevenir la depresión y la ansiedad	125

PARTE II
COMENCEMOS: EL CAMINO A LA CURACIÓN

6. Los retos que plantea la alimentación actual.....	149
7. Comer para curarse.....	173
8. La cocina.....	189
9. El plan de seis semanas y algunas recetas.....	209
Agradecimientos	281
Notas.....	285
Índice analítico y de nombres	289
Acerca del autor	307

PARTE I

COMER PARA OPTIMIZAR LA SALUD MENTAL



Capítulo 1

LA NUEVA CIENCIA DE COMER PARA MEJORAR LA SALUD MENTAL

¿QUÉ DEBERÍAN COMER PETE Y SUSAN?

El movimiento que defiende que «la comida es medicina» ha cobrado un gran impulso durante la última década. Ahora, tanto los médicos de familia como los cardiólogos y los oncólogos entienden que lo que nos metemos en la boca cada vez que nos sentamos a la mesa influye significativamente en nuestra salud. De hecho, es muy probable que en su último chequeo anual le formularan algunas preguntas generales acerca de su dieta o que, al menos, le entregaran un folleto sobre alimentación cardiosaludable. Sin embargo, y a pesar de estos grandes avances en otros campos de la medicina, la mayoría de los profesionales de la salud mental no han emprendido todavía este camino. Sabemos que lo que es bueno para el cuerpo es bueno también para el cerebro, pero las conversaciones acerca de la comida siguen siendo la excepción en lugar de la norma en la evaluación y el tratamiento de trastornos habituales como la depresión y la ansiedad.

El de la psiquiatría nutricional es un campo emergente y cada vez más amplio que se centra en el uso de la nutrición para optimizar la salud del cerebro y, así, ayudar a prevenir y tratar problemas de salud mental. Un aluvión de emocionantes estudios científicos nuevos demuestran que, al igual que sucede con la salud física, las decisiones nutricionales afectan al bienestar mental; explican cómo influyen en la salud del cerebro nutrientes específicos, como los ácidos grasos omega-3, el zinc y varias moléculas de origen vegetal; revelan la compleja relación entre la inflamación y la función cerebral; y explican que el microbioma (los billones de bacterias que habitan en ambos

intestinos) influye en el estado de ánimo, la cognición y el riesgo individual global de desarrollar una enfermedad mental. Es importante señalar que estos estudios incluyen también ensayos clínicos aleatorizados que han demostrado que modificar la dieta de forma deliberada y personalizada para aumentar el consumo de nutrientes que promueven la salud del cerebro contribuye a mejorar el estado de ánimo y a aliviar la ansiedad.

Al reunir toda la información, se llega a la conclusión de que la comida con la que decidimos alimentarnos y nutrirnos influye directamente en el riesgo de desarrollar depresión o ansiedad, y que esas mismas decisiones nos pueden ayudar a mantener bajo control los síntomas que se suelen asociar a esos trastornos. Dado que la alimentación es el acto de autocuidado más básico que existe (además de un área que nos otorga a todos la capacidad de mejorar nuestra salud mental), las conclusiones de la psiquiatría nutricional han puesto patas arriba las reglas del juego.

Veamos el ejemplo de Pete, un joven de veintitantos años que acudió a mi consulta hace un tiempo. Hay quien hubiera dicho que Pete sufría un cierto «estancamiento». No encontró trabajo al terminar la universidad y tuvo que volver a casa de sus padres. Tenía la sensación de que sus amigos habían seguido adelante con sus vidas y que habían conseguido cierto éxito, mientras que él se había quedado «estancado». Tenía una historia de depresión, que había comenzado cuando era adolescente, y llevaba años tomando antidepresivos exactamente como se los habían prescrito. Cuando entró en mi consulta, Pete me dijo que le daba la impresión de que la medicación ya no le funcionaba tan bien, si es que le funcionaba en absoluto. Como es natural, sus padres estaban muy preocupados.

Durante la primera sesión, Pete me dijo que se sentía «decaído y pesimista» casi todo el tiempo. Sentía que había decepcionado a sus padres. Que se había decepcionado a sí mismo. Ya no sabía qué hacer para, en sus propias palabras, volver a sentirse «normal».

«Me he dado cuenta de que ya no levanto la mirada. Siempre miro al suelo, es muy raro», dijo.

Seguimos hablando y me explicó que apenas salía de su habitación, no digamos ya de casa. No conectaba con sus amigos y familiares como solía hacer y carecía de la energía necesaria para emprender actividades que antes le gustaban, como jugar al fútbol o al Trivial. Sus pautas de sueño también se habían alterado. Permanecía despierto hasta la madrugada jugando a videojuegos y luego no se levantaba hasta la una o las dos de la tarde del día siguiente.

Cuando le pedí que me describiera sus hábitos de alimentación, quedó claro que subsistía con lo que se podría calificar de dieta de niño de doce años. Cada mediodía, cuando se levantaba, se dirigía hacia el frigorífico y comía lo primero que encontraba. Mucha comida procesada. Mucho azúcar. Muchos hidratos de carbono. Mucha comida fácil, lista para calentar en el microondas, con mucha sal, muchos colorantes y muchas grasas trans. Y, por supuesto, muy poco valor nutricional. Mientras me explicaba sus hábitos de alimentación, vi enseguida que era un área en la que podríamos hacer cambios pequeños que, probablemente, ejercerían un gran impacto. Le prescribí unas modificaciones muy sencillas, como sustituir su comida mexicana para llevar preferida por tacos de pescado y añadir un puñado de verduras al batido «matutino», para ayudarlo a hacerse con los nutrientes que tanto él como su cerebro necesitaban desesperadamente. Le pedí que fuera a hacer la compra junto a su madre, que cocinara un poco más y que, por ejemplo, cambiara las patatas fritas y las galletas por frutos secos. Al principio se mostró escéptico, pero al cabo de unas semanas empezó a progresar de forma significativa.

Varios meses después, me dijo que se había dado cuenta de que, si no comía bien, no se encontraba bien. Ahora, Pete se asegura de que su dieta contenga el pescado, las verduras de hoja verde y las verduras multicolores que necesita para reforzar su estado de ánimo. En cuestión de meses, pudimos reducir significativamente la dosis de la medicación que tomaba.

Quizá piense que convertir unas ligeras modificaciones en la dieta de Pete en una intervención contra la depresión suena demasiado bien para ser verdad, pero pensémoslo así: el cerebro es una máquina

que necesita mucho combustible. A pesar de que no llega al kilogramo y medio de peso, el cerebro humano consume aproximadamente el 20% de todas las calorías que ingerimos en un día. Para funcionar a un nivel óptimo, necesita una docena de nutrientes clave: las vitaminas, los minerales, las grasas y las proteínas que le proporcionan los bloques de construcción y las moléculas de apoyo que necesita para sustentar las neuronas y los neurotransmisores y aislar la materia blanca. Este es el motivo por el que evaluar la nutrición y los hábitos de alimentación de los pacientes debería ser parte integral del paradigma de tratamiento y prevención de los trastornos mentales. Y este es el motivo por el que funcionó tan bien con Pete, sumado a la medicación y a las sesiones de psicoterapia.

Otra paciente, Susan, era la personificación de la madre de mediana edad ansiosa. Le faltaba poco para llegar a los cuarenta años y no podía evitar cargar con el peso del mundo a sus espaldas. Se preocupaba constantemente por su trabajo, por su matrimonio, por sus tres hijos y por su madre, de ochenta y dos años y enferma. Cuando miraba las noticias por la noche, sentía cómo se le aceleraba el corazón al ver el último enfrentamiento político en su noticiero preferido de la televisión por cable. Con frecuencia, le costaba concentrarse en lo que le decía su marido cuando intentaba conversar con ella durante la cena porque, en lugar de escucharlo activamente, estaba demasiado ocupada dándole vueltas a algo que había sucedido durante la jornada y que reproducía mentalmente en bucle.

Huelga decir que Susan también tenía problemas para conciliar el sueño y dormir toda la noche de un tirón. Muchas veces, se tomaba un par de copas de vino antes de acostarse para relajarse y, como ella decía, «notarme más equilibrada». Sin embargo, acto seguido añadía que le preocupaba acabar siendo demasiado dependiente del alcohol para relajarse. «Es que estoy ahí, tendida, pensando en todas las cosas que he dejado sin hacer durante el día y me preocupo por los niños, por mi madre, por el mundo en general... Es abrumador», aseguraba.

Susan acudió a mí en busca de estrategias que la ayudaran a gestionar la ansiedad. Después de una evaluación médica completa, empe-

zamos a hablar de lo que comía durante una semana normal. Aunque se enorgullecía de su alimentación saludable, que para ella significaba una alimentación baja en calorías y en grasas, planificar las comidas para ella y para su ajetreada familia se convertía con frecuencia en otro motivo de ansiedad.

«Es como si siempre estuviera corriendo hacia algún lugar. Comemos más comida preparada de la que me gustaría, pero es que parece que nunca hay tiempo para otra cosa», se lamentaba.

Susan me explicó lo que comía a lo largo de la semana y me di cuenta de que, efectivamente, intentaba preparar lo que ella consideraba platos saludables y evitaba los fritos y las bebidas azucaradas. Sin embargo, casi nunca comía huevos, frutos secos o pescado y marisco. Por lo general, tampoco desayunaba. Su comida insignia era una ensalada básica de lechuga iceberg con pollo a la plancha, un par de rodajas de pepino y una sencilla vinagreta con aceite de colza. Al igual que había sucedido con Pete, identifiqué con facilidad dónde podría aplicar algunas modificaciones clave, como sustituir el aceite de colza por aceite de oliva y añadir a sus ensaladas hojas verdes más ricas en nutrientes. También le sugerí que desayunara huevos varios días a la semana, porque así se aseguraría de comenzar la jornada con nutrientes esenciales como proteínas, vitamina B y colina.

Hablamos de que podía preparar comida con antelación, de modo que siempre hubiera opciones saludables disponibles tanto para ella como para su familia durante las semanas de mayor ajetreo. Al cabo de unos meses, la suma de esos cambios y de la psicoterapia ayudó a Susan a encontrar algo más de confianza y mucha más serenidad en su vida, lo que le permitió sacar el máximo provecho de las estrategias de gestión de ansiedad que había aprendido.

De haber ido a otro psiquiatra, es muy probable que nadie hubiera preguntado a Pete o a Susan acerca de su alimentación. Y, sin embargo, indagar acerca de sus hábitos de alimentación reveló áreas en las que tanto Pete como Susan pudieron tomar las riendas de la salud de su cerebro y, por extensión, de su salud mental. Con esto no quiero decir en absoluto que la comida fuera el único factor que intervino en

su recuperación. Por lo general, superar la depresión o la ansiedad requiere otras herramientas, como la farmacoterapia o la psicoterapia. Sin embargo, en muchos casos, adoptar una alimentación rica en alimentos que promueven la salud del cerebro facilita que esas estrategias más tradicionales funcionen mucho mejor.

Estos han sido solo dos ejemplos de cómo aplicar los principios de la psiquiatría nutricional ayudó a mis pacientes a gestionar mejor sus trastornos. Si repasásemos juntos mis archivos clínicos, encontraríamos docenas y docenas más de casos parecidos. Las evidencias que corroboran la relación entre la alimentación y los trastornos de ansiedad y del estado de ánimo se multiplican rápidamente, por lo que es necesario que los médicos indagemos acerca de la alimentación de nuestros pacientes y que usted, como persona que quizá esté experimentando dificultades asociadas al estado de ánimo o la ansiedad, sepa qué alimentos son los más nutritivos para el cerebro. Al fin y al cabo, si la comida es medicina, también es medicina para el cerebro.

DEFINIR LA DEPRESIÓN Y LA ANSIEDAD

Términos como «depresión» y «ansiedad» se usan de diversas maneras y con mucha frecuencia en las conversaciones cotidianas. Los encontramos y oímos hablar de ellos en libros, en películas y en nuestros programas de televisión preferidos. Como se usan de un modo tan generalizado, no es extraño constatar que, con mucha frecuencia, significan cosas muy distintas para distintas personas. Dicho esto, es importante recordar que tanto la depresión como la ansiedad son trastornos mentales clínicos. La quinta edición del *Manual diagnóstico y estadístico de las enfermedades mentales* (DSM-5), el libro de referencia que los profesionales sanitarios usan como guía a la hora de diagnosticar trastornos mentales, enumera los síntomas que hay que buscar durante la evaluación de los pacientes para determinar si tienen una de estas enfermedades. Dado que vamos a reflexionar acerca de cómo prevenir la depresión y la ansiedad, es muy importante dejar claro qué significan esos términos en realidad.

En el lenguaje cotidiano, tendemos a hablar de la depresión como de la experiencia de sentirse triste o sin esperanza durante la mayor parte del tiempo. Los médicos y los psiquiatras intentamos esclarecer si esas sensaciones son resultado de algo que ha sucedido en la vida del paciente, como una ruptura traumática o el fallecimiento de un familiar, o si hay alguna cuestión biológica subyacente que pueda llevar al diagnóstico de un episodio de depresión mayor. El DSM-5 habla de depresión cuando la persona presenta durante más de dos semanas consecutivas varios síntomas, como un estado de ánimo deprimido, pérdida de energía, dificultades de concentración, alteraciones del apetito y reducción del interés o el placer que suscitan actividades que antes resultaban placenteras. También establece que los síntomas han de interferir en la vida cotidiana, es decir, que el estado de ánimo depresivo impide a la persona vivir su vida con normalidad. Las personas con depresión pueden tener muchas dificultades para levantarse por la mañana, terminar tareas básicas o conectar con los amigos y la familia. Una vez, uno de mis pacientes describió la depresión como lo que sucede cuando la vida pierde todo el color. Creo que es una descripción muy reveladora.

Por otro lado, en las conversaciones informales se suele hablar de la ansiedad como de una preocupación excesiva. A pesar de que esta descripción no va muy desencaminada, las personas experimentan distintos niveles de ansiedad. El DSM-5 define el trastorno de ansiedad generalizada, que es el trastorno de ansiedad más habitual, como una «ansiedad o preocupación excesivas», con síntomas como nerviosismo, irritabilidad, fatiga y alteraciones del sueño. Para ser diagnosticada de ansiedad, la persona ha de experimentar varios de estos síntomas la mayoría de los días durante un periodo de seis meses o más. Al igual que sucede con la depresión, los psiquiatras intentan diferenciar la ansiedad situacional (como respuesta, por ejemplo, a un periodo caótico en el trabajo o a una transición vital complicada) de la ansiedad cuyo origen podría estar en la biología.

Permítame que me extienda un poco más. El cerebro humano ha evolucionado de tal modo que ha desarrollado un sistema de alarma

que nos ayuda a sobrevivir. Piense en la reacción de supervivencia más fundamental, la llamada respuesta de huida o lucha. Ante una situación estresante, el cerebro aumenta la producción de hormonas de estrés, como el cortisol, para preparar al organismo para afrontar el peligro inminente. Por lo tanto, un poco de ansiedad puede ser beneficiosa: nos ayuda a afinar las capacidades cognitivas y nos ayuda a concentrarnos antes de un examen importante, un evento deportivo clave o mientras conducimos de camino a casa sobre una carretera helada. Sin embargo, si el sistema de alarma se activa sin necesidad e inunda el cerebro de hormonas de estrés en situaciones que no requieren esa hipervigilancia, la ansiedad clínica acaba por hacer su aparición. Es entonces cuando nos damos cuenta de que la preocupación se intensifica de verdad y que aparecen otros problemas como alteraciones del sueño, problemas gastrointestinales y, en ocasiones, incluso dolores físicos. Al igual que sucede con la depresión, la ansiedad se convierte en un problema de verdad cuando entorpece la vida cotidiana e interfiere con nuestro trabajo y nuestras relaciones personales.

Tratar estos trastornos no es tan fácil como cabría pensar. A pesar del desarrollo de muchos antidepresivos y ansiolíticos efectivos, no todo el mundo responde a ellos de la misma manera. Hace más de diez años, el Instituto Nacional de Salud Mental (NIMH) estadounidense publicó un estudio muy influyente titulado «Alternativas de Tratamiento Secuenciadas para Aliviar la Depresión» (STAR*D). El estudio examinó la eficacia de varios tratamientos antidepresivos habituales, como los inhibidores selectivos de la recaptación de serotonina (ISRS), como Prozac y Zoloft, y la terapia cognitivo-conductual (TCC). El estudio concluyó que dos tercios de los participantes no refirieron alivio cuando les prescribieron un único antidepresivo. La mayoría tuvieron que probar varios medicamentos distintos antes de experimentar un alivio significativo de los síntomas. Los médicos no tenían otra opción que avanzar por ensayo y error. Incluso después de todo eso, el 62% de los pacientes o bien abandonaron el estudio o bien no refirieron mejoras con el tratamiento.

El tratamiento de los trastornos de ansiedad presenta una pauta

similar.¹ Con demasiada frecuencia, los fármacos ofrecen una remisión «incompleta» de los síntomas. Como profesional que se esfuerza al máximo para ayudar a sus pacientes a encontrarse mejor, estos datos me resultan alarmantes. Aunque sabemos que la medicación psiquiátrica ayuda a millones de personas, no son la panacea terapéutica.

En su conjunto, estos estudios demuestran que tenemos que hacer algo más que prescribir fármacos si queremos ayudar a nuestros pacientes a superar la depresión y la ansiedad. Tenemos que adoptar un enfoque más amplio e incluir varias formas de psicoterapia, además de hacer un inventario exhaustivo de factores del estilo de vida como la alimentación y la actividad física para que nos ayude a diseñar un abordaje más exhaustivo del manejo de los síntomas.

Un apunte acerca de la ansiedad: es posible que, a medida que avance por los capítulos de este libro, se dé cuenta de que muchos de los estudios que menciono en estas páginas exploran cómo afectan a la depresión (y solo a la depresión) distintos nutrientes o intervenciones dietéticas. Sería comprensible que si ha llegado a este libro preocupado por la ansiedad, eso le produzca cierta frustración. El trastorno de ansiedad generalizada es el trastorno de salud mental más diagnosticado en Estados Unidos y, en tanto que profesional de la salud mental, también me resulta descorazonador que hasta ahora no se haya investigado más a fondo la relación entre la alimentación y la ansiedad. Sin embargo, y afortunadamente, esto está cambiando. Dicho esto, añadiré que, con mucha frecuencia, la depresión y la ansiedad se presentan juntas. A muchas personas se les diagnostican ambos trastornos, que, de hecho, comparten algunos síntomas. Y, cuando se examinan de cerca los factores que pueden causar y exacerbar estos dos trastornos mentales, es imposible no constatar que se solapan. Los profesionales de la psiquiatría nutricional, como yo mismo, hemos aprendido de primera mano que los cambios en los hábitos de alimentación que ayudan a prevenir o a gestionar mejor la depresión pueden hacer lo mismo por los trastornos de ansiedad. Espero que, a medida que lea y aprenda acerca de cómo la inflamación y el microbioma afectan al cerebro, entienda mejor por qué es así.

LOS MEJORES NUTRIENTES PARA PREVENIR LA DEPRESIÓN Y LA ANSIEDAD

La investigación nos ha enseñado mucho acerca de la depresión y de la ansiedad. Lamentablemente, a veces han de pasar quince años o más antes de que la práctica clínica adopte las últimas evidencias científicas. Nadie tendría que esperar tanto.

Cuando estaba en la facultad de medicina, la mayoría de los médicos coincidían en que el cerebro deja de crecer en la edad adulta. Mientras que el resto de células del cuerpo se seguían reproduciendo durante toda la vida, uno nacía con un número limitado de neuronas (aproximadamente unos cien mil millones) y, si tenía suerte, no mataba demasiadas mientras crecía. Ahora, los científicos han demostrado que el cerebro, como el resto del cuerpo, sigue cambiando y creciendo hasta bien entrada la vejez. La capacidad de las neuronas para seguir estableciendo nuevas conexiones entre ellas se llama neuroplasticidad. En el tercer capítulo hablaremos más sobre ella, pero, de momento, lo que nos interesa recalcar es que la neuroplasticidad es uno de los motivos por los que es tan importante consumir nutrientes cerebrosaludables (es decir, saludables para el cerebro), ya que las vitaminas y minerales que estos nutrientes proporcionan al cerebro son el combustible que este necesita para mantener un crecimiento sano y dinámico.

Un segundo motivo por el que las pautas de alimentación son tan esenciales para la salud del cerebro es que los alimentos que ingerimos influyen significativamente en los procesos inflamatorios del organismo. Los estudios más recientes demuestran que la inflamación crónica persistente (la respuesta protectora del sistema inmunitario que ayuda a combatir las heridas y las infecciones) puede conducir a la depresión y a la ansiedad. Muchas personas diagnosticadas de ansiedad o depresión presentan niveles elevados de proteínas inflamatorias, que pueden estar detrás de síntomas como la anhedonia (o incapacidad de sentir placer) o las alteraciones del sueño.² El trastorno afectivo estacional (TAE), un tipo de depresión que tiende a rebrotar a

finales de otoño y principios de invierno, también se ha asociado a un nivel más elevado de marcadores inflamatorios.³ Hay una relación sólida y evidente entre la inflamación y el estado de ánimo. Afortunadamente, la alimentación es una de las herramientas más potentes a la hora de combatir el exceso de inflamación. Si consumimos alimentos con propiedades antiinflamatorias, contribuimos a reducir la inflamación del cerebro y, por lo tanto, el riesgo de padecer una enfermedad mental.

Otros estudios también empiezan a demostrar la función del microbioma, o la diversa población de bacterias y microbios que viven en el intestino humano, en la salud del cerebro. Quizá piense que esas bacterias están ahí solo para ayudarnos a digerir los alimentos y extraer la energía que contienen. Ahora se sabe que el cerebro y los intestinos están en una comunicación casi constante y que las que se conocen como «bacterias buenas» del microbioma influyen en el funcionamiento del cerebro. Una alimentación rica en nutrientes y en probióticos procedentes de alimentos fermentados contribuye a la proliferación de estas bacterias beneficiosas y, de paso, ayuda a prevenir la depresión y la ansiedad.

En la actualidad, la mayoría de los médicos recomiendan a sus pacientes que sigan dietas parecidas a la mediterránea. ¡Coman como los griegos y los italianos! No parece demasiado complicado. Ciertamente, la alimentación mediterránea ha acaparado mucha atención durante los últimos años, sobre todo por su capacidad para reducir el colesterol y promover la salud cardiovascular. Con el tiempo, la ciencia ha demostrado que lo que es bueno para el corazón también es bueno para el cerebro, y ahora sabemos que el énfasis de la dieta mediterránea en la fruta, la verdura, el pescado, los cereales integrales y las grasas saludables proporciona los nutrientes esenciales que alimentan la salud mental y promueven la neuroplasticidad, combaten la inflamación y nutren a las bacterias buenas que viven en el microbioma.

Sin embargo, y a pesar del éxito de la dieta mediterránea, mi objetivo es ofrecer consejos más prácticos acerca del tipo de alimentos que

pueden contribuir al manejo de trastornos como la depresión y la ansiedad. A principios de 2016, mi colega Laura LaChance y yo emprendimos un proyecto cuyo objetivo era identificar los nutrientes que podían ofrecer los máximos beneficios a los pacientes con trastornos depresivos, es decir, los que contribuirían en mayor medida a reducir los síntomas de depresión.

La doctora LaChance y yo revisamos toda la investigación científica publicada y, a continuación, confeccionamos la Escala de Alimentos Antidepresivos (EAA), que destaca los alimentos con las concentraciones más elevadas de los nutrientes que ayudan a combatir la depresión. Nuestro análisis identificó los doce nutrientes clave que intervienen tanto en el desarrollo como en el tratamiento de la depresión y, entonces, identificamos los alimentos de origen vegetal y animal más ricos en esos nutrientes.

En el capítulo siguiente ahondaremos en esta cuestión y el plan de seis semanas que presentaré más adelante en el libro garantizará que su plato esté lleno de esos alimentos. De momento, basta con que sepa que los doce nutrientes clave son estos:

- **Ácido fólico.** Este nutriente no solo es importante para las mujeres embarazadas, sino que también contribuye a la formación de células nuevas. Esta vitamina B se encuentra en alimentos como el hígado de ternera, las coles de Bruselas, las naranjas y las verduras de hoja verde.
- **Hierro.** El cerebro necesita glóbulos rojos para funcionar a su máximo nivel y el organismo usa hierro para producir hemoglobina, una proteína importante en los glóbulos rojos que ayuda a transportar el oxígeno desde los pulmones al cerebro. Las pipas de calabaza, las ostras y las espinacas son ricas en hierro.
- **Ácidos grasos omega-3 de cadena larga.** Aunque el organismo ya sintetiza pequeñas cantidades de estos ácidos grasos poliinsaturados de cadena larga, como el ácido eicosapentaenoico (EPA) o el ácido docosahexaenoico (DHA), también necesita un aporte adicional a través de los alimentos. Estos ácidos grasos se

suelen encontrar en el pescado y el marisco, como el salmón salvaje, las anchoas y las ostras.

- **Magnesio.** El magnesio ayuda a regular varios neurotransmisores importantes, como los que median en el estado de ánimo. Se sabe que también mejora la calidad del sueño. Este mineral se encuentra en las almendras, las espinacas y los anacardos.
- **Potasio.** Todos los impulsos eléctricos que se desplazan a lo largo de las neuronas necesitan potasio. Muchas frutas y verduras frescas, como los plátanos, el brócoli, los boniatos y las judías blancas, contienen este mineral esencial.
- **Selenio.** El selenio contribuye a la síntesis en el cerebro de un poderoso antioxidante necesario para el buen funcionamiento de la glándula tiroides, que interviene en la regulación del estado de ánimo, la energía y la ansiedad. Las setas, las nueces de Brasil y la avena contienen este mineral.
- **Tiamina.** La tiamina, también conocida como vitamina B1, es fundamental para la salud del cerebro porque interviene en la producción de energía. La encontramos en la ternera, los frutos secos y las legumbres.
- **Vitamina A.** Varios estudios han relacionado la vitamina A y la neuroplasticidad (que es la capacidad del cerebro para crecer y adaptarse en respuesta al entorno). El hígado, la caballa y el salmón salvaje son ricos en vitamina A.
- **Vitamina B6.** La vitamina B6 desempeña un papel crucial en el desarrollo y la función cerebrales. Se encuentra en los cereales integrales, el cerdo y los huevos.
- **Vitamina B12.** La vitamina B12 es fundamental para la síntesis de neurotransmisores reguladores del estado de ánimo, como la serotonina, la norepinefrina y la dopamina, y contribuye a la mielinización de las neuronas, que permite una transmisión más eficiente y efectiva de las señales nerviosas. Las almejas, el hígado de ternera y los mejillones son ricos en vitamina B12.
- **Vitamina C.** La vitamina C es un antioxidante potente que puede contrarrestar el daño que los radicales libres causan en las

neuronas. Las cerezas, los chiles y la mostaza china, además del zumo de naranja, son alimentos ricos en vitamina C.

- **Zinc.** El zinc es otro mineral que ayuda a regular la neuroplasticidad y las señales neuronales. Añadir a la dieta pipas de calabaza, ostras y carne de pavo picada puede ayudar a aumentar los niveles de zinc.

Hablaremos de todos estos nutrientes (y de algunos más) en los próximos capítulos más detalladamente. De todos modos, no me quiero centrar tanto en cómo aumentar la ingesta de nutrientes concretos o del «superalimento» del año como en ampliar su dieta para que incluya más categorías, o grupos, de alimentos con una densidad nutricional elevada. Aunque concentrarse en un superalimento concreto es fácil (por algo me llaman «el evangelista del kale»), cada uno tiene sus gustos a la hora de comer. Cuando examinemos categorías de alimentos más amplias, verá que muchos de esos nutrientes esenciales tienden a viajar juntos y que comer para prevenir la depresión y la ansiedad sin necesidad de ingerir ni un solo bocado de kale es absolutamente factible.

Más adelante, expondré cómo cada una de estas categorías de alimentos fomenta la buena salud cerebral y explicaré por qué aumentar la ingesta de esos alimentos ricos en nutrientes puede ayudarlo a prevenir la depresión. También le explicaré por qué la fibra, los microbios beneficiosos y los alimentos antiinflamatorios son sus aliados en esta batalla. Sin embargo, además de hablar de esos nutrientes, de sus propiedades antiinflamatorias y de cómo nutren al microbioma, en los próximos capítulos también quiero dejar claro un mensaje tan sencillo como potente: la alimentación es un factor de salud mental que depende de nosotros, está bajo nuestro control. Cada uno elige qué opciones densas en nutrientes le convienen más. Así que elija las que le parezcan más alegres y deliciosas.

La comida es medicina y el campo de la psiquiatría nutricional nos demuestra, estudio tras estudio, que la salud mental depende en gran medida de los alimentos que ingerimos. Por lo tanto, si aplica a su

dieta algunos cambios deliberados y basados en la evidencia y le añade alimentos densos en nutrientes que le proporcionen los elementos que su cerebro necesita para prosperar, contribuirá a mejorar su salud mental. Durante los siguientes capítulos, expondremos qué opina la ciencia más reciente acerca de cómo la dieta afecta al cerebro y veremos que los científicos están descubriendo que existen nutrientes vitales que nos pueden ayudar a prevenir o a manejar la depresión y la ansiedad, porque promueven un cerebro mejor, más fuerte y más dinámico. Empecemos.

Capítulo 1: Recapitulemos

- Durante los últimos años, médicos de todo el mundo han descubierto que la alimentación desempeña un papel crucial en la prevención y el tratamiento de problemas de salud física, como las enfermedades cardiovasculares y la diabetes.
- La psiquiatría nutricional es un campo emergente que pone el énfasis en cómo usar la alimentación para optimizar la salud del cerebro y, de este modo, contribuir a prevenir y tratar problemas de salud mental.
- El *Manual diagnóstico y estadístico de las enfermedades mentales* (DSM-5), la herramienta diagnóstica de los psiquiatras, define la depresión como la presencia de varios síntomas durante un periodo de dos semanas o más: estado de ánimo deprimido, pérdida de energía, disminución de la capacidad de concentración, alteraciones en el apetito y reducción del interés o el placer asociado a actividades que antes resultaban placenteras. También establece que el estado deprimido ha de interferir en las actividades cotidianas de la persona.
- El DSM-5 define el trastorno de ansiedad generalizada, que es el trastorno de ansiedad más frecuente, como una «ansiedad o preocupación excesivas», con síntomas como nerviosismo, irritabilidad, fatiga y alteraciones del sueño. Para que una persona sea diagnosticada de ansiedad, ha de haber experimentado algunos de esos síntomas durante la mayoría de días durante un periodo de seis meses o más.

- Mi colega Laura LaChance y yo creamos la Escala de Alimentos Antidepresivos (EAA) para identificar los alimentos con las concentraciones más elevadas de los nutrientes que pueden aliviar la depresión. Incluye el ácido fólico, el hierro, los ácidos grasos omega-3 de cadena larga, el magnesio, el potasio, el selenio, la tiamina, la vitamina A, la vitamina B6, la vitamina B12, la vitamina C y el zinc.
- La alimentación ejerce una influencia importante sobre la ansiedad y, aunque la mayor parte de la investigación se ha centrado en la depresión, se sabe que la alimentación también es clave en la regulación de la ansiedad. Si bien son dos trastornos distintos, la ansiedad y la depresión se solapan significativamente en cuanto a los alimentos y el estilo de vida que contribuyen a aliviarlas, porque se trata de intervenciones que mejoran la salud del cerebro en su conjunto.
- Las investigaciones demuestran que las pautas de alimentación ricas en esos nutrientes (como la dieta mediterránea) contribuyen a prevenir y tratar trastornos mentales como la ansiedad o la depresión.