

# ALIMENTACIÓN Y SALUD MENTAL

La alimentación está estrechamente relacionada con la salud mental: con el comportamiento, el estado de ánimo y hasta en la patología y en el tratamiento de las enfermedades mentales.<sup>1,2</sup>

## COMUNICACIÓN MICROBIOTA INTESTINAL Y EL CEREBRO<sup>3,4</sup>

Se ha demostrado que existe una **correlación entre las alteraciones que sufre la microbiota con algunas patologías mentales** debido a los cambios en la composición normal de la microbiota<sup>3,4</sup>

Los probióticos pueden ayudar a equilibrar las funciones cerebrales equilibrando la microbiota intestinal<sup>5</sup>

**El factor más importante que determina la composición de nuestra microbiota intestinal es nuestra alimentación<sup>6</sup>**

## ALIMENTACIÓN SALUDABLE PARA LA SALUD MENTAL

Seguir una dieta mediterránea, **rica en verduras y aceite de oliva puede tener beneficios sobre la salud mental, como brindar cierta protección frente la depresión y la ansiedad.<sup>7</sup>**

Algunos **componentes nutricionales que pueden ser beneficiosos para la salud mental** son:<sup>8-11</sup>

### Ácidos grasos Omega-3<sup>8,9</sup>

Pescado y otros mariscos  
Nueces y semillas  
Aceites de plantas



### Vitaminas B9 (ácido fólico)<sup>8,11</sup>

### Vitaminas B3 (niacina)<sup>8,11</sup>

Alimentos proteicos  
Frutas  
Verduras  
Productos lácteos  
Huevos  
Cereales  
Pan



### Vitaminas B6 (piridoxina)<sup>8,11</sup>

Ternera, hígado, cerdo, aves,  
cordero  
Mariscos  
Hígado de pescado  
Yema de huevo  
Lácteos  
Cereales integrales  
y sus derivados, leguminosas,  
germen de trigo, levadura  
de cerveza



### Vitaminas B12

### (cianocobalamina)<sup>8,11</sup>

Huevos  
Pollo  
Mariscos  
Productos lácteos



### Fosfolípidos<sup>8,10</sup>

Carnes  
Huevos



Para cualquier duda o información consulta con un nutricionista

**Referencias:** 1. Owen L, et al. The role of diet and nutrition on mental health and wellbeing. Proc Nutr Soc. 2017;76(4):425-426. 2. Hosker DK, et al. Promoting Mental Health and Wellness in Youth Through Physical Activity, Nutrition, and Sleep. Child Adolesc Psychiatric Clin N Am. 2018. 28(2): 171-193. 3. Gómez M, et al. Bidirectional communication of the intestinal microbiota in the development of the central nervous system and Parkinson's disease. Arch Neurocién (Mex). 2017; 22(2):53-71. 4. Gómez-Eguilaz M, et al. El eje microbiota-intestino-cerebro y sus grandes proyecciones. Neurol. 2019; 68:111-117. 5. Navarro E. VIU. ¿Por qué la microbiota intestinal afecta a nuestra salud mental? Acceso en septiembre 2020. Disponible en: <https://www.universidadviu.es/por-que-la-microbiota-intestinal-afecta-nuestra-salud-mental/> 6. Icaza-Chávez ME. Microbiota intestinal en la salud y en la enfermedad. Gastroenterología (Mex). 2013; 78(4):240-248. 7. Adan R, et al. Nutritional psychiatry: Towards improving mental health by what you eat. European Neuropsychopharmacology. 2019; 29(12):1321-1332. 8. Lim SO, et al. Nutritional Factors Affecting Mental Health. Clin Nutr Res. 2016 Jul;5(3):143-152. 9. NIH. Ácidos grasos Omega-3. Acceso septiembre 2020. Disponible en: <https://ods.od.nih.gov/factsheets/Omega3FattyAcids-DatosEnEspañol/> 10. Cohn JS, et al. Dietary Phospholipids and Intestinal Cholesterol Absorption. Nutrients. 2010, 2, 116-127. 11. Ruiz de las Heras, A. Dieta y nutrición. Vitaminas. Acceso septiembre 2020. Disponible en: <https://www.webconsultas.com/dieta-y-nutricion/dieta-equilibrada/clasificacion-de-las-vitaminas-12611>.



www.neuraxpharm.es  
@Neuraxpharm\_ES

 **NEURAXPHARM**<sup>®</sup>  
Tu especialista en SNC