

ALIMENTACIÓN

Cómo frenar la ansiedad de hacer dieta

Reforzar el consumo de lácteos, huevos, frutos secos, carne, pescado, plátano y cacao ayuda a mantener unos niveles adecuados de triptófano, un neurotransmisor encargado de regular el estado de ánimo y la irritabilidad que se produce cuando se quiere perder peso

Beatriz Muñoz • MADRID

A escasos tres meses de que llegue el verano, la gran mayoría se prepara para seguir alguna dieta. Por lo general, cualquier plan para reducir peso suele estar acompañado de la supresión de pequeños placeres como los dulces que, a la larga, puede provocar en el organismo una sensación de ansiedad no deseada. El secreto para combatirla reside en el triptófano, «aminoácido esencial, fundamental entre otras funciones para la síntesis de determinadas proteínas, así como de la hor-

mona serotonina, que actúa como neurotransmisor a nivel cerebral y que es responsable, entre otras acciones, de un efecto antidecaimiento, así como de ansiolítico frente la ansiedad», explica Jesús Gómez Martínez, coordinador del Área de Nutrición de la Sociedad Española de Farmacia Comunitaria (Sefac) y miembro del comité de expertos del triptófano.

La forma de obtenerlo es bien sencilla. Tal y como explica

Jesús Román Martínez, profesor y presidente del comité científico de la Sociedad Española de Dietética y Ciencias de la Alimentación (Sedca), «se ingiere sólo a través de la dieta y está presente en huevos, lácteos, pescados, legumbres como la soja, frutos secos y frutas como el plátano y la piña».

MEJOR MOMENTO

Hacer dieta no significa renunciar al chocolate. Según la doctora y especialista en nutrición, María Teresa Barahona, este alimento es muy rico en triptófano por lo que «resulta perfecto para tomarlo por la tarde, justo cuando empieza a anochecer ya que es el momento “más depresivo” del día y el que coincide

con la vuelta a casa y el comer por comer o incluso los ataques compulsivos a la nevera. Además, nos va a ayudar a dormir mejor». Eso sí, no todos los chocolates son iguales y siempre es mejor optar por «un onza al día que contenga entre un 70-80 por ciento de cacao».

La dosis diaria para cubrir las necesidades de triptófano se halla, según Gómez, «en 395 miligramos para varones de más de 18 años y 320 miligramos para mujeres en el mismo rango de edad». A este respecto, Martínez sostiene que «algunos autores hablan de dosis eficaces de hasta tres gramos diarios para asegurarse su efecto sobre el sistema nervioso, pero lo cierto es que no hay estudios suficientes ni representativos al respecto que la comunidad científica

Tomar una onza de cacao a última hora de la tarde evita los «ataques» compulsivos a la nevera

avale». Por ello, Barahona sugiere que una buena suplementación de triptófano sería «tomar un vaso de leche o una onza de cacao justo antes de dormir».

Sin embargo, existen ocasiones en las que resulta necesario ir más allá de la propia dieta y optar por los suplementos. «Si una persona está a dieta y tiene ansiedad, lo primero que se debe efectuar es ajustar la alimentación para evitar esta situación. Si persiste, lo más lógico es indicar un suplemento nutricional rico en triptófano asociado a las vitaminas B3 y B6 que nos aseguren la concentración necesaria», sugiere Gómez. No obstante, Barahona advierte de que «cuando se toman antidepresivos no conviene ingerir suplementos de triptófano, pero sí los alimentos que lo contienen».

LA ENTREVISTA
DE MARTA
ROBLES



Virginia Ruipérez
Especialista en Medicina Natural y
Nutrición. www.shantivir.org

«El triptófano actúa como ansiolítico»



-Qué es el triptófano?

-Es un aminoácido esencial en la salud humana. Es necesario para la formación del

neurotransmisor cerebral serotonina.

-¿Para qué sirve la serotonina?

-La serotonina producida por la glándula pineal es el neurotransmisor del bienestar, la relajación, el sueño y el placer. Como la serotonina, además, es precursora de la hormona melatonina, vital para regular el ciclo diario de sueño-vigilia, favorece el sueño.

-¿Tiene más propiedades?

-Al tener un efecto antidepresivo, ansiolítico y tranquilizador está indicado para mejorar, curar y prevenir la ansiedad, el insomnio y el estrés. Además, es muy útil en los problemas de obesidad, donde el factor de ansiedad sea importante, como en la bulimia. Posee un efecto regulador de ese deseo compulsivo de ingerir alimentos.

-¿En qué alimentos está presente?

-Lo encontramos en los huevos, la leche, los cereales integrales, especialmente en la avena, los dátiles, en frutos oleaginosos como las pipas de girasol y calabaza, el sésamo y los cacahuetes, en legumbres como los garbanzos, en los plátanos, en algas como la espirulina y en el chocolate.

-¿Qué sucede si no tomamos la cantidad suficiente de triptófano?

-Tendremos riesgo de déficits de triptófano y, por tanto, desequilibrios en las funciones en las que es esencial como trastornos del sistema nervioso.

-¿Existen suplementos nutricionales que ayuden a incrementar la cantidad de triptófano?

-Sí, los suplementos que contienen magnesio y vitamina C, necesarios para el metabolismo del triptófano.

