

2025-10-19

La alimentación, aliada de la salud mental

Autor: Clara Grande Paz

Género: Nota Informativa

<https://boletines.uam.mx/archivos/numero-650/>

Número 650

La Unidad Lerma impulsa investigación interdisciplinaria sobre el vínculo entre nutrición y bienestar emocional

Ciertos nutrientes pueden favorecer el equilibrio emocional y la función cognitiva, señaló la doctora Ana Karen Talavera Peña

El tipo de dieta influye directamente en el estado de ánimo, la concentración y la producción de neurotransmisores como la dopamina y la serotonina

La alimentación no sólo tiene un impacto en la salud física, sino que influye en la salud mental, afirmó la doctora Ana Karen Talavera Peña, investigadora en la Unidad Lerma de la Universidad Autónoma Metropolitana (UAM).

La nutrición es el proceso biológico mediante el cual el organismo obtiene los nutrientes necesarios para su desarrollo y funcionamiento vital. De acuerdo con la académica del Departamento de Ciencias de la Salud, la calidad de los alimentos incide en el equilibrio emocional y la función cognitiva, por lo que la salud mental está determinada también por factores nutricionales.

La doctora Talavera Peña explicó que una dieta basada en frutas, verduras, cereales integrales y alimentos ricos en fibra ayuda a estabilizar los niveles de glucosa en sangre, lo que impacta positivamente en el estado de ánimo. Mientras que, las grasas saludables como los ácidos grasos omega-3 presentes en el pescado y minerales como el hierro favorecen la concentración, la memoria y la producción de neurotransmisores clave como la dopamina y la serotonina.

En contraste, advirtió que el consumo excesivo de alimentos ultraprocesados, azúcares refinados, cafeína y alcohol puede provocar fluctuaciones de energía, irritabilidad, ansiedad y fatiga. La ciencia ha demostrado que los alimentos proinflamatorios, como la bollería industrial, las grasas trans y las carnes procesadas, se relacionan con síntomas depresivos al incrementar marcadores inflamatorios como las citoquinas.

"Las emociones influyen en lo que comemos, y lo que comemos impacta nuestras emociones. Es un proceso bidireccional", sostuvo la especialista en psicología y salud.

La investigadora subrayó la relevancia de una alimentación adecuada desde la infancia, etapa en la que el cerebro desarrolla conexiones fundamentales para el aprendizaje y la autorregulación emocional. Los malos hábitos alimenticios en esta etapa como largos periodos sin comer o un consumo excesivo de azúcares pueden derivar en irritabilidad o problemas de conducta.

Respecto a cifras oficiales, más de 3.6 millones de mexicanos padecen depresión y 19 por ciento presenta ansiedad severa, cifras que aumentaron tras la pandemia de covid-19 y el debilitamiento de las redes familiares y laborales.

Ante este panorama, Talavera Peña consideró necesario fortalecer la investigación y las campañas públicas sobre

la relación entre alimentación y salud mental, ya que la nutrición suele vincularse únicamente con enfermedades físicas.

Desde la Unidad Lerma, se han iniciado estudios sobre el impacto de los alimentos fermentados en la producción de serotonina, neurotransmisor asociado con el bienestar emocional. Sin embargo, la doctora subrayó que aún falta mucho por explorar.

"Hace falta una investigación verdaderamente interdisciplinaria, donde psicólogos, nutriólogos, tecnólogos en alimentos y otros profesionales colaboren para entender mejor cómo influye la alimentación en la salud mental", concluyó.