



## ¿No pasas por tu mejor momento emocional? Estos alimentos te ayudarán a salir del «bucle de la depresión»

Existe una **conexión real** entre el intestino y el cerebro. Lo que comemos influye directamente en nuestro estado emocional. Esto se debe a la **serotonina**, un neurotransmisor relacionado con el control de las emociones y el bienestar. Cuando los niveles de serotonina aumentan en nuestras redes neuronales, experimentamos sensaciones de bienestar, relajación, satisfacción, mayor concentración y aumento de la autoestima. Para promover la producción de serotonina, necesitamos una sustancia llamada **triptófano**, que solo podemos obtener a través de los alimentos.

Diversos estudios indican que **cuatro millones de personas en España sufren de depresión** y que el 15% de la población experimenta estrés o ansiedad. Por lo tanto, entender cómo funciona este neurotransmisor adquiere mayor importancia si cabe. Algunos alimentos que aumentan la producción de triptófano son:

- Pescados grasos como el salmón y el atún.
- Huevos, espinacas y otros vegetales de hoja verde.
- Semillas como las de calabaza y chía.
- Frutos secos como almendras y nueces.
- Legumbres.
- Carnes de pavo y pollo.

Para aumentar la producción de serotonina de manera natural, es recomendable mantener una **dieta equilibrada** que incluya una buena cantidad de proteínas en cada comida, junto con **carbohidratos comp ...**