

A green bean and a wooden chopstick are crossed over each other diagonally. The bean is on the left and the chopstick is on the right. The background is white with a green horizontal band at the bottom.

Nutrición Sin Stress

Lic. Sonia Y. Cruz
LND, MHSN

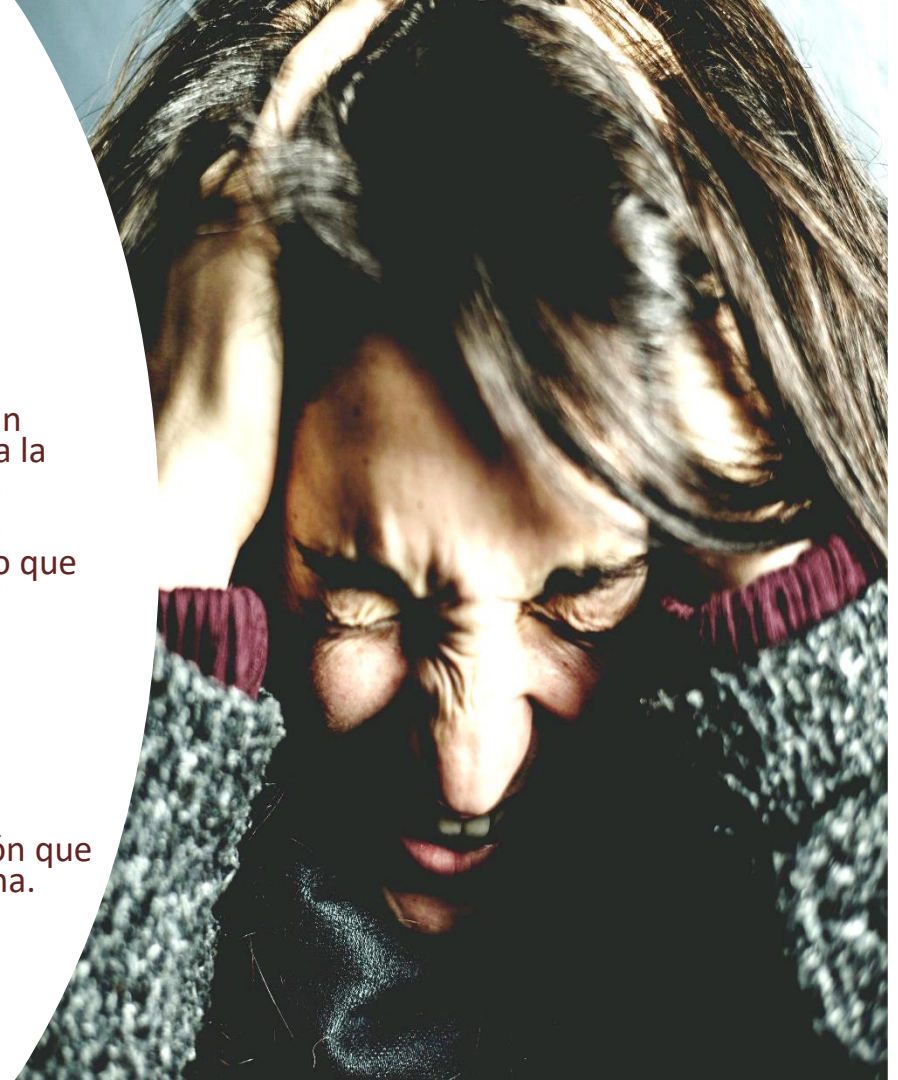


Objetivos

- Definir lo que es stress y la manera en que el cuerpo reacciona ante situaciones de tensión y ansiedad.
- Identificar el efecto del stress en el organismo ante ambientes libres de stress y ante stress luego del consumo de alimentos.
- Describir el ciclo de azúcar.
- Conocer la relación directa entre stress y la alimentación.
- Conocer el tipo de alimentación adecuada para el control y manejo de stress.

Stress

- El estrés es una reacción normal y natural del cuerpo a un desafío físico o emocional que prepara al organismo para la acción.
- En el proceso se liberan hormonas que alertan al cerebro que hay que proteger al cuerpo.
- Puede resultar en una respuesta positiva para evitar un peligro, cumplir con una fecha límite, nuevo empleo.
- Cuando se agudiza la sensación de stress debido a la exposición a niveles altos continuamente, el cuerpo se mantiene continuamente alerta aunque no haya situación que manejar y pone en riesgo el estado de salud de la persona.



Stress

- Ante una situación descontrolada de tensión física o psicológica, se afectan la mayoría de los sistemas u órganos del cuerpo: cerebro, corazón, sistema nervioso, respiratorio, gastrointestinal, función muscular, entre otros.
- Causas: físicas, mental, ambiental...



Respuestas del Stress

- Ante situaciones de stress el cuerpo reacciona de diferentes maneras.

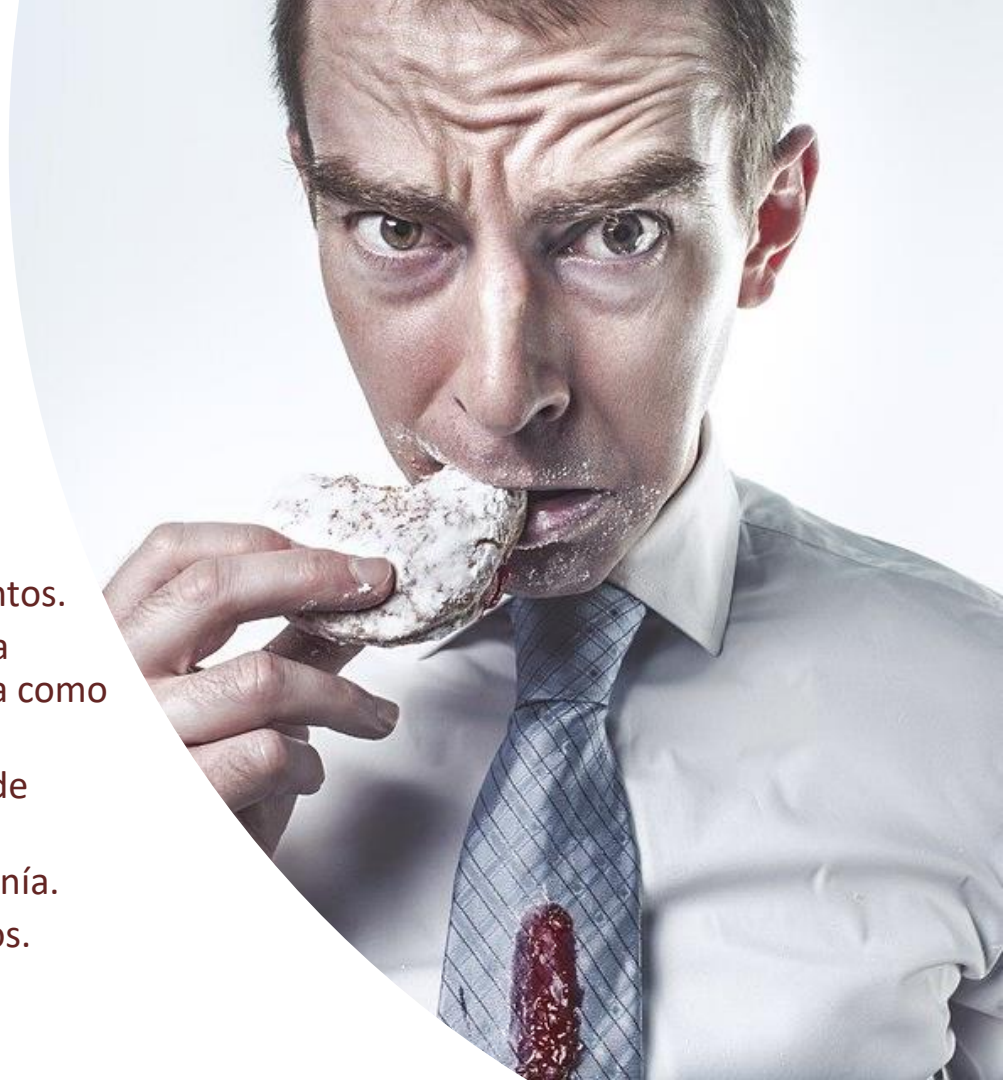
Cognitivo	Conductuales	Fisiológico
Preocupación Inseguridad Miedo Dificultades para pensar o concentrarse acción.	Intranquilidad Tartamudear Llorar Fumar, comer o beber en exceso Depresión	Tensión muscular Palpitaciones Molestias gástricas Dificultades respiratorias Náuseas



Efecto del stress en el organismo y alimentación

Ante un ambiente libre de stress

- Luego de consumir un alimento.
- El cuerpo produce insulina
 - Hormona que controla la ingesta de alimentos.
 - Responsable de suministrar la glucosa de la sangre a las células para que puedan usarla como energía.
- El cerebro recibe el mensaje de saciedad (hora de dejar de comer).
- Nuestros órganos y sistemas funcionan en armonía.
- Los niveles de cortisol se mantienen balanceados.



Niveles de cortisol en balance

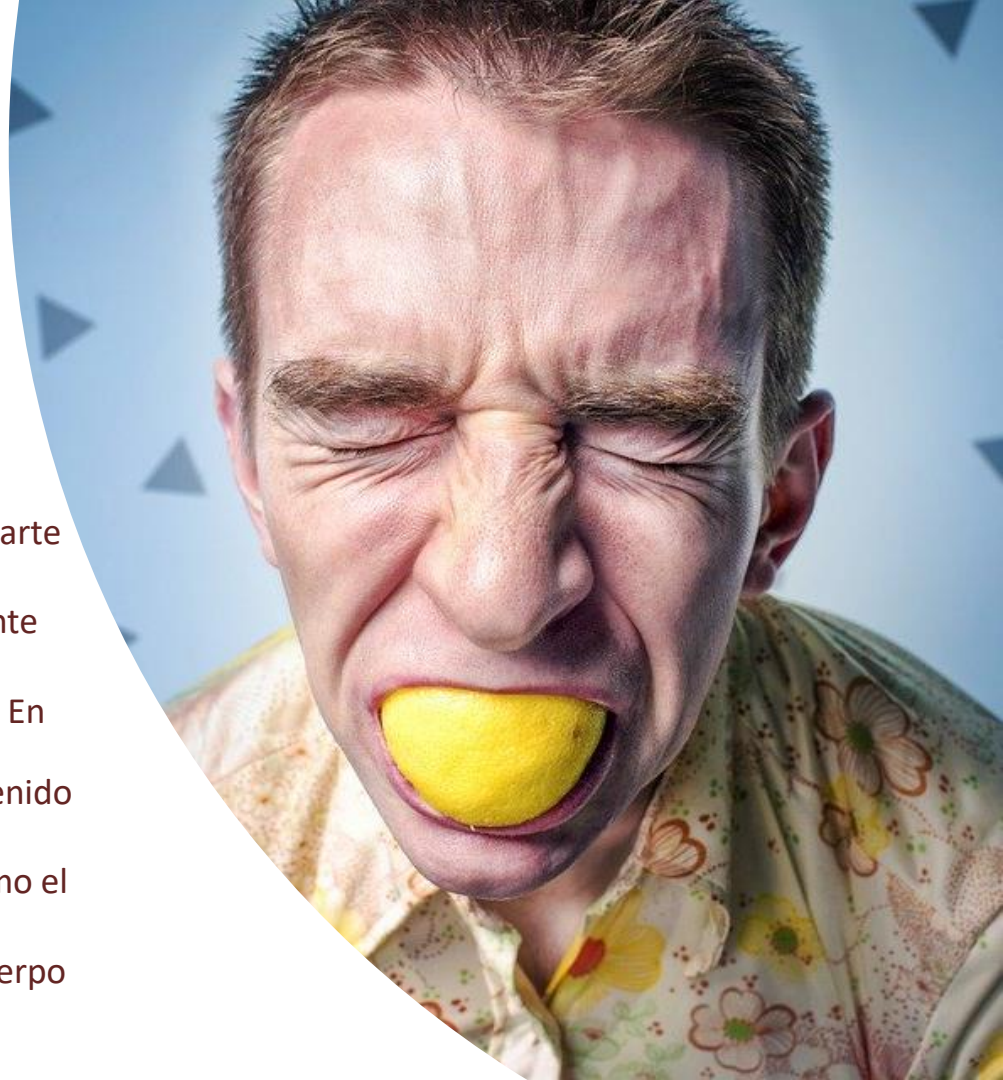
- Interviene en las funciones básicas del organismo.
 - Regula los niveles de inflamación en tu cuerpo.
 - Controla tu presión sanguínea.
 - Equilibra los niveles de azúcar en la sangre (glucosa).
 - Controla tu ciclo de sueño.
 - Eleva la energía para que puedas manejar el estrés.
 - Ayuda a equilibrar la sal y el agua del cuerpo.
 - Contribuye con la memoria y la concentración.



Efecto del stress en el organismo y alimentación

Ante una situación de stress

- Cuando el cerebro detecta un estímulo que provoca reacción de stress, lo identifica como una amenaza.
- Las glándulas suprarrenales, que se encuentra en la parte superior del riñón, liberan directo a la sangre:
 - Adrenalina: ayuda al organismo a estar alerta ante cualquier situación.
 - Cortisol: conocida como " Hormona del Stress". En niveles elevados es responsable de aumentar el apetito, especialmente alimentos con alto contenido de grasa, azúcar o ambos.
- Se eleva la insulina y se produce lo que se conoce como el "Ciclo Adictivo del Azúcar".
- Dependiendo de los niveles de cortisol es como tu cuerpo maneja el uso de todo lo que comes.



Niveles de cortisol en desbalance

- Nuestro cuerpo se mantiene en alerta de amenaza constante.
- Exceso de cortisol altera las funciones básicas de órganos y sistemas, necesarios para la supervivencia.
 - Sistema inmunológico
 - » A mayor nivel de cortisol, las defensas bajan = enfermedad
 - Sistema gastrointestinal
 - » Se altera el proceso de digestión y absorción de alimentos.
 - Sistema cardiovascular
 - » Aumenta la presión arterial, factor de riesgo de enfermedades cardiovasculares.
 - Cerebro
 - » Falta de memoria y de concentración.
 - Sistema metabólico
 - » Produce acumulación de grasa, específicamente en el área abdominal y retención de líquido.



Ciclo de azúcar

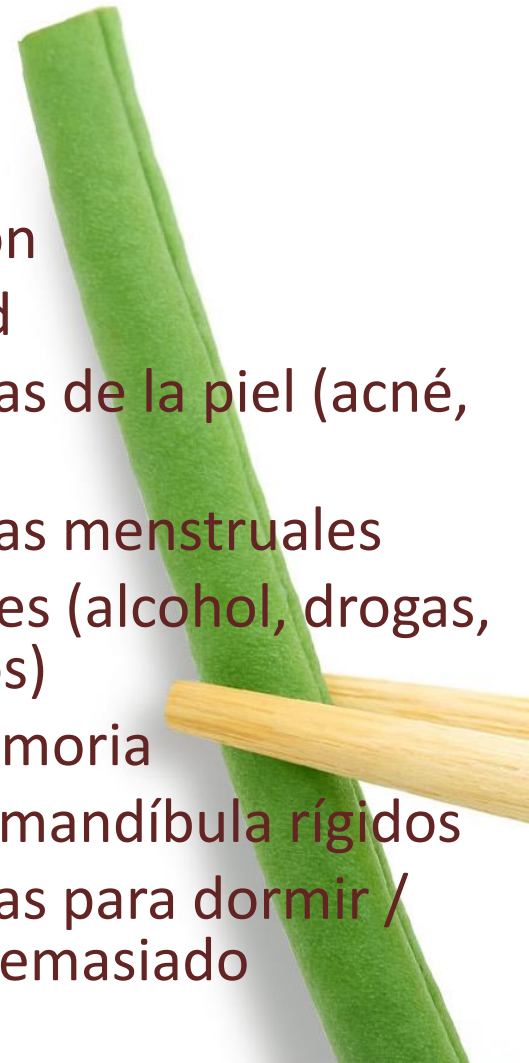
- El azúcar entra al torrente sanguíneo.
- Se produce una explosión de energía, rápida pero fugaz.
- Se activa la insulina para reducir los niveles de azúcar.
- Comienza a bajar sus niveles de azúcar en sangre.
- Se puede producir sensación de pesadez, cansancio, depresión, ansiedad.
- Se producen deseos de comer algo dulce.
- Se repite el ciclo, termina una crisis y empieza otra.





Riesgos asociados a la salud

- Gastritis / Colitis / úlceras
- Diarrea / Estreñimiento
- Diabetes
- perdida de peso
- Obesidad / Sobrepeso
- Enfermedades cardiovasculares
- Insuficiencia cardíaca
- Falta de energía, cansancio extremo
- Dolores generalizados
- Cáncer
- Depresión
- Ansiedad
- Problemas de la piel (acné, eczema)
- Problemas menstruales
- Adicciones (alcohol, drogas, alimentos)
- Mala memoria
- Cuello o mandíbula rígidos
- Problemas para dormir / dormir demasiado



Relación directa entre stress y alimentación

- Personas estresadas pueden reducir su consumo habitual, en ocasiones los alimentos les producen repugnancia.
- Personas ante situaciones de stress aumentan el consumo de alimentos con alto contenido en grasas, azúcares, sal y calorías.
- Enfocan la atención a las comidas como mecanismo de escape a los sentimientos negativos.
- Canalizan la ansiedad y stress hacia un alimento de manera compulsiva.
- La mayoría tiende a comer en exceso y aumentar su ingesta de alimentos altos en calorías, en lugar de disminuir su ingesta diaria.
- No se diferencia entre hambre física o hambre emocional.



Consecuencias en la alimentación

- Conductas o trastornos alimentarios que alteran los patrones de consumo.
- Obsesión por la comida, uso de la misma como premio o castigo.
- Descontrol en el consumo, no se recibe la señal de hambre y/o saciedad, comen a todas horas.
- Fluctuaciones de peso por un consumo excesivo, con mayor regularidad en mujeres que en hombres.
- Se utiliza el alimento como un ansiolítico, para calmar la tensión nerviosa.
- Se crea un círculo vicioso en el manejo del estrés con alimentos calóricos.
- Se altera el patrón de sueño, provocando aumento de peso.



HAMBRE FISIOLÓGICA



Tiende a tener un incremento gradual

Puede ser satisfecha con cualquier tipo de alimento



Una vez saciado el hambre, se deja de comer



No provoca sentimiento de culpa

HAMBRE EMOCIONAL

Aparece de repente



Antojo específico. El hambre no se calma una vez se coma lo deseado.



Se tiende a comer más de lo que comería en otras situaciones normales



Puede causar sentimiento de culpa al acabar la ingesta



A green bean and a wooden chopstick are crossed over each other diagonally. The bean is on the left and the chopstick is on the right. The background is white with a green horizontal bar at the bottom.

Posible solución!!!

¿Puedo Reducir el Nivel de Actividad y/o Ansiedad?
¿Puedo aumentar la Concentración y/o Atención?

Nutrición Anti-stress

- Cambios en estilos de vida pueden hacer diferencia ante el desafío que enfrentemos al manejar situaciones de tensión.
- Cambios en estilos de alimentación pueden ser el comienzo para controlar o reducir los niveles de ansiedad y stress.



Nutrientes esenciales

- **Hidratos de carbono complejos:**
 - Fuente de energía
 - Garantizan adecuadamente que la glucosa llegue al cerebro.
 - Regulan el estado de ánimo , evitan el consumo de manera compulsiva.
 - cereales integrales, legumbres, etc...
- **Grasas:**
 - Ácidos grasos omega 3, ayudan a disminuir la liberación de cortisol.
 - Su deficiencia puede provocar nerviosismo, falta de atención y concentración.
 - semillas de chía y lino, pescados azules, mariscos, aguacate, nueces
- **Proteínas:**
 - Aumenta la producción de serotonina: "hormona de la felicidad y el placer" .
 - Garantiza sensación de saciedad por mayor tiempo, la glucosa se mantendrá en niveles adecuados.
 - Su deficiencia se relacionada con síntomas de depresión.
 - carnes magras, pescado, huevos, legumbres, frutos secos



Nutrientes esenciales

- **Vitaminas:**
 - En momentos de tensión el cuerpo los agota rápidamente, por lo que requiere su recarga constantemente.
 - Regulan el sistema nervioso.
- **Minerales:**
 - Necesarias para el equilibrio de las funciones vitales.
- **Agua:**
 - Fuente de vida



Incluya en su ingesta diaria

- **Vitaminas del grupo B:**
 - Necesarias para que el cuerpo utilice la energía de los hidratos de carbono.
 - Legumbres, huevos, cereales integrales, germen de trigo, frutos secos, setas, fruta y verduras.
- **Vitamina C:**
 - Reduce los niveles de cortisol.
 - En situaciones de estrés las necesidades de vitamina C en el cuerpo son mayores.
 - frutas (kiwi, piña, china, cranberry, acerola, uvas, fresas, papaya, guayaba,...) y verduras frescas: lechuga, tomate, pimiento, brécol, perejil, albahaca, ...).
- **Omega 3 y Ácido Fólico:**
 - Balance en el cerebro, regulan la irritabilidad.
 - sardinas, salmón, nueces, atún, frutos secos, aceites, aguacate, espárragos, espinacas, brécol.



Incluya en su ingesta diaria

- **L-carnitina, Triptófano:**
 - Permite que la serotonina (sustancia del sueño) fluya por el organismo.
 - Mejora estados de ánimo.
 - cereales, carnes magras, aves, salmón, atún, lácteos, leche, huevos, piña, plátanos, nueces, semillas
- **Zinc, Selenio:**
 - Relacionados con la atención
 - cereales, carnes, aves, mariscos, huevos, avena, granos y almendras.
- **Magnesio:**
 - Tiene propiedades relajantes, mantiene el control del ritmo cardiovascular.
 - Su deficiencia provoca irritabilidad e insomnio.
 - carnes magras, mariscos, frutos secos, verduras de hoja verde y cacao.
- **Alimentos de textura crujiente:**
 - Liberan la tensión que se acumula en la mandíbula.



Evite en su ingesta diaria

- **Grasas saturadas**
- **Harinas refinadas**
- **Azúcares refinados:**
 - provoca rápida elevación de adrenalina que causa hiperactividad.
 - bebidas carbonatadas, jugos con colorantes, azúcar añadida, dulces...
- **Cafeína:**
 - sustituir alimentos estimulantes por infusiones, zumos...
 - café, chocolate, refrescos, bebidas energizantes, té
- **Colorantes artificiales**
- **Preservativos o aditivos**
 - (siglas BHA, BHT, TDH)
- **Uso excesivo de alcohol:**
 - Produce inmediatamente un efecto tranquilizante, pero a medida que el organismo lo procesa, puede producir irritabilidad. Puede alterar el patrón del sueño.



Estilos de vida saludables


- Planifique y seleccione adecuadamente los alimentos.
 - Una alimentación balanceada estabiliza los niveles de azúcar en sangre y ayuda a disminuir los efectos del cortisol alto.
 - Planifique con antelación lo que necesite, así evitará la tentación de seleccionar, comprar y consumir alimentos calóricos.
- Control en la frecuencia y tamaño de las porciones.
 - Consumir alimentos con la frecuencia que amerita ayuda a evitar el descontrol en la cantidad y el tipo de alimentos que consumes.
- Actividad física diaria.
 - Contrarresta los efectos negativos del cortisol.
 - Reduce la grasa corporal
 - Fortalece el sistema inmunológico
 - Oxigena la piel
 - Controla el apetito



Alimentación Conciente “Mindfull Eating”

- Técnica efectiva en los procesos de cambios de hábitos de alimentación, de manera que sea un experiencia sana y satisfactoria, sin ansiedad ni stress.
- Permite centrarte y disfrutar la textura y el sabor lo que comes.
- Disfruta el momento: el alimento (olor, textura, temperatura, el escenario, disfrutando la presencia de quienes te acompañan.
- Comer sin culpas, sin prohibiciones.
- Identifica entre el hambre real y emocional. Toma control de los impulsos de comer para controlar la ansiedad.



A green bean and a wooden chopstick are crossed over each other diagonally. The bean is on the left and the chopstick is on the right. The background is white with a green horizontal band at the bottom.

Terapia antidepresiva

Dieta balanceada

- Previene deficiencias en la alimentación
- Mejora función cerebral
- Disminuye la violencia y conductas antisociales

Referencias



Ip CK, Zhang L, Farzi A, et al. (2019). Amygdala NPY circuits promote the development of accelerated obesity under chronic stress conditions. *Cell Metabolism*, 30(1).
<https://doi.org/10.1016/j.cmet.2019.04.001>

García Zorzano, E. (2016). *¿Cómo influye la ansiedad en nuestra alimentación?*
<http://www.fundaciondn.org/reto/como-influye-la-ansiedad-en-nuestra-alimentacion>

Medline Plus. (2020). *El estrés y su salud*. <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/003211.htm>

Sawchuk, C. N. (2017). *Cómo afrontar la ansiedad: ¿puede la alimentación marcar una diferencia?*
<https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/generalized-anxiety-disorder/expert-answers/coping-with-anxiety/faq-20057987>