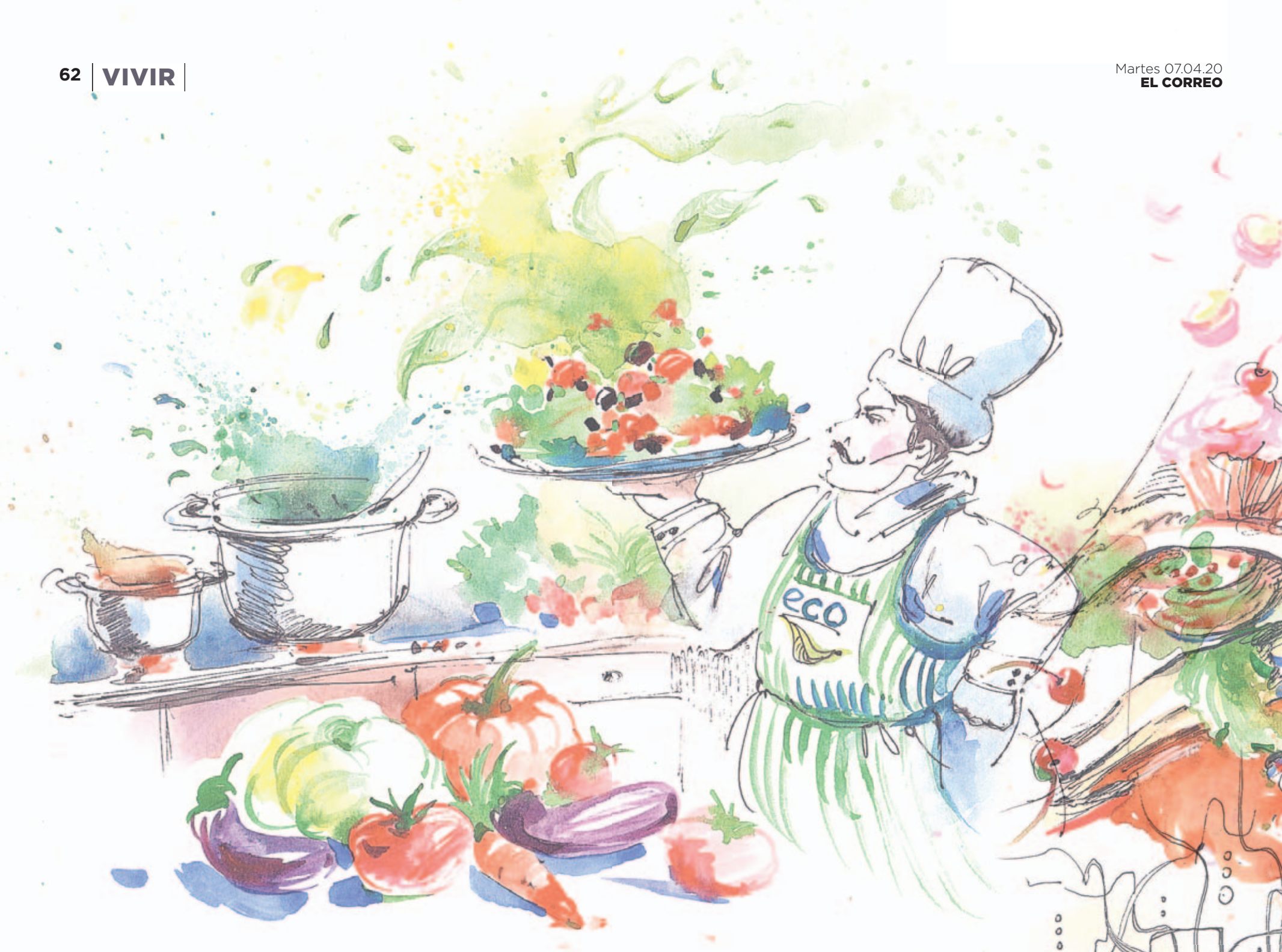

Alimenta el cerebro en positivo. Lo que comes afecta a cómo te sientes

CARMEN BARREIRO

Dice la neurocientífica Raquel Marín que el cerebro y el intestino están unidos «para lo bueno y para lo malo». Y que tanto lo que comemos como lo que hacemos en nuestra rutina diaria «tiene importantes repercusiones en la manera en la que nuestro cerebro envejece y enferma». Así que, sí, lo que comemos afecta directamente a nuestra salud mental. Y en estos días de encierro es fundamental mantener el ánimo bien arriba para afrontar con la mejor actitud posible todo lo que se nos viene encima que, de momento, son otras dos semanas de confinamiento.

En su libro 'Pon en forma tu cerebro' (Roca Editorial), la doctora Marín ofrece una serie de pautas muy prácticas y «necesarias» para alcanzar la máxima eficiencia de nuestra mente, entre ellas un completo plan de acción para subir el ánimo a través de la alimentación y de los hábitos de vida saludables. Se trata de un programa para «reducir la desmotivación y la apatía», un estado de ánimo que en estas semanas nos visita con demasiada frecuencia. «No hay una varita mágica que modifique los patrones de estímulo y motivación, pero sí hay unos parámetros en el estilo de vida y nutrición que pueden contribuir a hacernos sentir mejor», explica la catedrática de Fisiología y autora de más de un centenar de publicaciones internacionales.

> «El cerebro y el intestino están unidos para lo bueno y para lo malo», dice la neurocientífica Raquel Marín

La doctora Marín insiste en la importancia que tiene para el estado de ánimo un «consumo adecuado de omega-3 en sus diferentes formas: aceites de semillas y de pescados. También de linaza, nuez, cáñamo, soja, maíz, oliva, girasol sin refinar, cacahuetes, habas, alubias rojas; y los pescados grasos como el arenque, sardina, anchoa, caballa, boquerón, atún y salmón» son parte de la «dieta estrella» para venirse arriba en la cuarentena. Otra de las claves para tener el cerebro 'contento' –no solo en estos días de confinamiento sino a lo largo de nuestra vida– es «tomar alimentos que nos ayuden a fabricar noradrenalina, dopamina y serotonina» como pueden ser los cereales, frutos secos y legumbres.

«Para tener un cerebro feliz tampoco podemos olvidarnos de alimentar bien a los bichitos». La neurocientífica se refiere a toda esa flora y fauna que abunda en nuestro intestino y que también necesita su buena ración diaria de nutrientes. «Las bacterias, virus, hongos y levaduras que componen la microbiota intestinal son los verdaderos artífices de que el alimento se convierta en algo útil para el organismo», explica. Incluya en su menú frutas frescas, apio, cebolla, ajo, cebollino, puerro y alimentos fermentados como el ké-