

MATERIA PRIMA

## Los 7 mejores alimentos para superar el Blue Monday

- Las nueces contienen minerales como magnesio y selenio, además de triptófano, de manera que nutricionalmente son muy completas en periodos en que estamos desanimados
- 8 alimentos que prometen ponerse de moda en 2021



Nueces. (Getty Images/iStockphoto)

LAURA CONDE

18/01/2021 07:00 | Actualizado a 18/01/2021 11:12



Hoy, lunes 18 de enero, es Blue Monday, el día más triste del año debido a factores como el clima, la adaptación a la vuelta de las vacaciones de Navidad, los gastos extra que hemos tenido en las fiestas y la perspectiva de un final de invierno sin festividades ni alicientes. Pese a que la sensación de [tristeza](#) y desánimo es común en estas fechas, suele ser un estado de ánimo transitorio. “Con el paso de los días, conforme nos vayamos adaptando y volviendo a nuestra rutina diaria, así como recuperándonos económicamente, lo más habitual es que este desánimo vaya desapareciendo progresivamente”, señala Macarena del Cojo, psicóloga del [Instituto Cláritas](#). Pero para ello debemos poner de nuestra parte. “Existen algunos hábitos que nos ayudarán a combatir este estado de ánimo más bajo: volver a nuestras rutinas y horarios, dedicar tiempo a hacer actividades que nos gustan, compartir tiempo de ocio con los amigos y focalizarnos en una actitud positiva centrándonos en todo aquello que tenemos y no en lo que nos falta”, explica la psicóloga, que insiste también en la necesidad de establecer una buena rutina de sueño y practicar ejercicio físico con regularidad.



Si, pese a todo, el desánimo se prolonga e interfiere en los diferentes ámbitos de nuestra vida, Del Cojo recomienda pedir ayuda profesional para encontrar de nuevo el bienestar emocional. “Si nos acomodamos en este estado de apatía y desgana y no nos esforzamos porque la situación cambie, este estado deja de ser transitorio y se puede alargar en el tiempo, de manera que cada vez nos costará más salir de la tristeza y malestar”, continúa la psicóloga.

## **Existen algunos hábitos que nos ayudarán a combatir este estado de ánimo más bajo: volver a nuestras rutinas y horarios, dedicar tiempo a hacer actividades que nos gustan o compartir tiempo de ocio con los amigos**

### **Macarena del Cojo, Psicóloga del Instituto Cláritas**

Una alimentación adecuada también puede ayudarnos a sentirnos mejor e ir recuperando poco a poco la energía y el bienestar perdidos. Para ello, no solo es recomendable incluir determinados alimentos en la dieta, sino también evitar algunos otros. Según un estudio de la Universidad de Glasgow, en Escocia, publicado en la revista *Translational Psychiatry*, las dietas altas en grasas saturadas aumentan el riesgo de desarrollar fenotipos de depresión. Por otro lado, una investigación realizada en colaboración entre la Universidad de Navarra y la Universidad de Las Palmas de Gran Canaria, publicada en la revista *PLOS ONE*, concluye que las personas con un alto consumo de grasas saturadas y trans, presentes en alimentos como la bollería industrial, gran parte de precocinados y las carnes procesadas, entre otros, tienen hasta un 48% más de posibilidades de sufrir depresión que aquellas que las consumen moderadamente.

Por el contrario, otros alimentos pueden ayudarnos a mejorar los cuadros de depresión leve o abatimiento tan comunes en estas fechas. Estos son algunos de ellos:



### **Pavo**

El [pavo](#) es un alimento que contiene mucho triptófano, un aminoácido precursor de la serotonina, también conocida como la hormona de la felicidad. “En estos momentos del año es importante consumir alimentos ricos en triptófano, como son el pavo o el [huevo](#), entre otros”, explica Mar Menéndez-Castañedo, farmacéutica, nutricionista y vocal de alimentación del Colegio Oficial de Farmacéuticos de Asturias. Es importante, según la experta, “escoger marcas que tengan un alto contenido en pavo, como mínimo un 90%, y no lleven conservantes”. En la medida de lo posible, Menéndez-Castañedo recomienda comprarlo al corte, puesto que es mucho más sabroso y suele contener también menos aditivos.



### **Chocolate**

El alimento rico en [triptófano](#) por antonomasia, probablemente uno de los más socorridos a nivel mundial para levantar estados de ánimo, es el chocolate. “Es importante entender que no podemos consumirlo a discreción, sino que debe tomarse en cantidades muy moderadas, escogiendo siempre variedades que contengan al menos un 70% de cacao”, señala Menéndez-Castañedo.



## Nueces

Según un estudio realizado por la Universidad de Pittsburg, las personas con niveles bajos de ácidos grasos poliinsaturados omega-3 tienen un riesgo más elevado de sufrir depresión y mal humor que aquellos con unos buenos niveles. Entre los alimentos ricos en [omega-3](#) encontramos los pescados grasos, como salmón, atún, sardinas o arenques, las semillas de chía y lino y algunos frutos secos como las nueces. Estas, además, “contienen minerales como magnesio y selenio, además de triptófano, de manera que nutricionalmente son muy completas en periodos en que estamos desanimados”, explica la nutricionista. Según un estudio realizado por la Universidad de California y publicado en la revista *Nutrients*, los consumidores de nueces muestran unos ratios de depresión hasta un 26% inferiores en comparación con aquellos que no consumen este fruto seco de forma habitual. La investigación señala que bastan 25 g diarios, lo que se traduce en apenas un puñado, para notar sus beneficios.



## Café

“Es un estimulante que nos mantiene activos y puede ayudarnos a superar este bache transitorio en nuestro estado de ánimo”, explica la farmacéutica y nutricionista. Su consumo “depende siempre de la edad y condición del paciente, pero en un principio los adultos sanos pueden tomar entre 2 y 3 tazas

diarias”. Menéndez-Castañedo indica, en este sentido, que tampoco es conveniente que tomemos café para intentar saciarnos y muchísimo menos para sustituir algunas comidas u obligarnos a comer menos. “El problema del Blue Monday es que también coincide con una época en la que tal vez hayamos cogido algunos kilos en la Navidad, y mucha gente se pone a hacer [dietas](#) muy bajas en calorías, cosa que no solo no es necesaria, sino que además también nos hará estar más tristes”. Por tanto, lo recomendable es “consumir alimentos saludables y apetecibles, que nos ayudarán a perder peso sin sufrir, si es necesario buscando la ayuda de un profesional de la nutrición”, concluye la especialista.



### **Espinacas**

Acelgas, coles, [espinacas](#) y, en general, las verduras de hoja verde son ricas en ácido fólico, cuyo consumo se asocia, según diversos estudios, con un menor riesgo de depresión. Una investigación elaborada por científicos de la Tufts University, en Boston, indica que las personas que padecen depresión tienen unos niveles más bajos de ácido fólico en sangre que aquellas que no la sufren. En este sentido, un artículo publicado en la *Revista Colombiana de Psiquiatría* señala que la suplementación con ácido fólico en pacientes psiquiátricos contribuye de manera positiva al tratamiento.



### **Pipas de calabaza**

Añadir un puñadito a las ensaladas, comerlas como tentempié, con yogur o en una crema de verduras es un gesto que nos ayudará a combatir los cuadros de abatimiento y apatía tan habituales en estas fechas, puesto que son muy ricas en ácidos grasos omega-3.



### **Pan integral**

Es importante escoger siempre alimentos integrales en lugar de su versión refinada. Arroz, pasta, pan y cereales integrales nos ayudarán a mantener bajo control los niveles de azúcar en sangre, cosa que evitará las subidas súbitas de glucosa y sus consiguientes efectos sobre nuestro estado de ánimo. Al contener hidratos de carbono de absorción lenta, los cereales integrales serán absorbidos progresivamente por el organismo, de manera que no tendremos picos de energía, como sí ocurre con los refinados, y tampoco las posteriores caídas. Además, los carbohidratos de absorción lenta, pese a tener las mismas calorías, nos harán sentir saciados durante más tiempo, de manera que evitaremos picoteos más grasos y antojos repentinos.