

Algunos alimentos para combatir la ansiedad

Aunque hay distintos medios para prevenir y frenar la ansiedad, como practicar deporte, vida saludable o técnicas de relajación, junto a los tratamientos médicos oportunos, apuntamos la alimentación como otro camino para luchar contra esta enfermedad



La ansiedad es un mecanismo adaptativo natural que nos permite ponernos alerta ante sucesos comprometidos. En realidad, un cierto grado de ansiedad proporciona un componente adecuado de precaución en situaciones especialmente peligrosas. Una ansiedad moderada puede ayudarnos a mantenernos concentrados y afrontar los retos que tenemos por delante.

La persona se siente paralizada con un sentimiento de indefensión y, en general, se produce un deterioro del funcionamiento psicosocial y fisiológico. Los síntomas generan un trastorno general importante.

La ansiedad puede tener origen genético, circunstancial, como un acontecimiento excepcional que se presenta en la vida: incendios, accidentes, pérdida de trabajo, problemas familiares graves, consumo de drogas, etc.

Los síntomas pueden ser físicos: pulsaciones elevadas, temblores, desmayos, o bien, mentales: irritabilidad, preocupaciones, falta de sueño.

Aunque hay distintos medios para prevenir y frenar la ansiedad, como practicar deporte, llevar vida saludable o aplicar técnicas de relajación, junto a los tratamientos médicos oportunos, apuntamos a la alimentación como otro camino a tener en cuenta para luchar contra esta enfermedad.

Algunos de los siguientes alimentos se recomiendan desde universidades tan prestigiosas, como la de Harvard:

Salmón y atún

A partir de una investigación con estudiantes voluntarios, se llegó a la conclusión de que los alimentos con alto contenido en Omega 3 ayudan a combatir la ansiedad.

Espinacas y frutos secos

En otro estudio llevado a cabo, experimentando con ratones, se comprobó que una alimentación rica en magnesio disminuía los estados de ansiedad, por lo que se aconseja tomar verduras con alto índice de magnesio, como acelga, espinaca y legumbres.

Ostras

Por su alto contenido en zinc, la Escuela de Medicina de la Universidad de Harvard (EE.UU.) aconseja su consumo. También hígado, yema de huevo y carne de vaca.

Espárragos

Su consumo ha sido estimulado por el gobierno de China, en forma de extracto, para combatir la ansiedad.

Aguacate, plátanos

Otra vez la Escuela de Medicina de la Universidad de Harvard (EE.UU.) nos aconseja otro alimento, en este caso el aguacate por su gran concentración de vitamina B. Igualmente aconseja almendras, tomates y plátanos.

Fuente:

http://www.diagnosticomedico.es/noticias_medicina/Otras_Categorias_Medicas/algunos_alimentos_para_combatir_ansiedad-119115