

¿Tiene ansias? ¡Intente combatirla comiendo!

Comer estos alimentos podría hacerle más feliz

¿Es un fan de los super-alimentos? Estos son alimentos naturales, fáciles de encontrar que son ricos en antioxidantes, vitaminas, minerales y otros nutrientes. Los



superfoods pueden ayudar con el exceso de peso, colesterol, problemas de corazón, cáncer y la salud en general.

¿Pero sabe que también le pueden ayudar con la ansiedad, el estrés y el mal humor?

Un artículo del *Harvard Medical School* señala los alimentos que pueden ayudar a disminuir la ansiedad y ayudarle a sentirse más calmado.

- Alimentos con magnesio (hojas verdes, leguminosas, granos enteros).
- Alimentos con zinc (ostiones, nuez de la india, yema de huevo).
- Alimentos con ácidos grasos de omega-3 (pescado).
- Alimentos con probióticos (pepinillos en salmuera, col).

Los ácidos grasos de omega-3 se han propuesto también para tratar desórdenes psiquiátricos incluyendo la depresión, la reactividad al stress, el desorden bipolar y el alcoholismo.

Los investigadores americanos han descubierto que un omega-3-DHA toca la misma red molecular que las medicinas psiquiátricas. En estudios con ratones, las hembras tuvieron más efectos antidepresivos, mientras que los machos tuvieron más efectos antimaníacos. **Los investigadores utilizaron un sistema Agilent Bioanalyzer y el software Agilent GeneSpring en su estudio.**

Por su parte, investigadores egipcios estudiaron el posible valor terapéutico del omega-3 para la prevención de la demencia. Ellos descubrieron que los suplementos de omega-3 combaten el hipertiroidismo y mejoran tanto el aprendizaje espacial como la memoria en ratas macho adultas. **Los investigadores utilizaron un HPLC Agilent con detección de fluorescencia en su estudio.**