

AL SERVEI DE LA SOCIETAT



TALLERS  
ENVELLIMENT  
SALUDABLE

**Els aliments i  
l'estat anímic**

*Al servei de  
les persones*



Fundació  
**Crèdit Andorrà**



## Els aliments i l'estat anímic

Una alimentació a base d'**aliments naturals**, **poc processats** per la indústria i **complets** (sense refinar), amb gran abundància d'aliments d'**origen vegetal** i de **peix**, ofereix protecció davant els símptomes de depressió, segons posa de manifest un estudi publicat en la revista *British Journal of Psychiatry*.

### Per mantenir l'estat anímic durant tot el dia

---

- És important que l'alimentació ens porti els nutrients adequats.
- És important que no fem un consum excessiu de sucre ràpid (sucre, dolços, brioxeria, caramels...) ja que la ingesta provoca una **hiperglicèmia** a la sang seguida d'una **hipoglucèmia reactiva**.
- També és important que els neurotransmissors estiguin presents en el moment adequat.

## Quins són els nutrients adequats?

---

- **Les vitamines B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, B<sub>3</sub> i B<sub>6</sub>, i magnesi:** als cereals integrals, llegums, fruits secs, llevat de cervesa, germen de blat.
- **Vitamina B<sub>9</sub> (àcid fòlic):** verdures de fulla verda (espinacs, bròquil, bledes), llevat de cervesa i germen de blat.
- **Calci:** als lactis, verdures de fulla verda, fruits secs, llegums, begudes de soja o cereals enriquits, sardines en conserva.
- **Vitamina B<sub>12</sub>:** carn, peix, ous, lactis.
- **Vitamina D:** el greix dels productes lactis, el rovell d'ou, el greix del peix blau i exposició solar d'entre 10 i 15 minuts/dia per sintetitzar-la.
- **Antioxidants:** betacarotens o provitamina A, que són els pigments de les fruites i verdures de color taronja/vermell intens. Vitamina C (cítrics, kiwi, pebrot vermell...) i vitamina E (oli d'oliva, fruits secs, avocat...).
- **Altres minerals antioxidants com el seleni:** fruits secs, civada, arròs integral, xampinyons...
- **Zinc:** carns, marisc, fruits secs, pipes de carbassa...
- **Ferro:** el marisc de closca (com les escopinyes i les petxines), la carn vermella, el rovell de l'ou, el peix blau...
- **Coure:** fruits secs, llegums, xocolata, civada, marisc...
- **Greixos mono i poliinsaturats:** oli d'oliva, avocat, fruits secs, llavors.
- **Greixos omega 3:** el greix del peix blau i els precursors d'omega 3 presents a les nous, oli de nous, la llinosa...

## Els neurotransmissors

---

- Han d'estar presents en el moment adequat.
- **Dopamina**
  - És el neurotransmissor que s'activa als matins.
  - Se sintetitza a partir de la **tirosina**, aminoàcid present en els aliments rics en proteïnes.
  - Ens interessa començar el dia amb un esmorzar que contingui aliments proteïcs: lactis, pernil, tonyina...
- **Serotonina**
  - És el neurotransmissor que ens ajuda a encarar la segona meitat del dia relaxats i a preparar la son.
  - Se sintetitza a partir del **triptòfan**, aminoàcid present en els lactis, plàtan, fruits secs, llegums, gall dindi, ou.
  - Per dormir bé ens interessa fer un berenar amb iogurt o un got de llet, i un grapat de fruits secs o un plàtan.

## Exemple de menú

### Exemple de menú per sopar

SOPAR

Crema de verdures amb un grapat de flocs de civada.  
Broqueta de gall dindi amb xampinyons i enciam.  
Un plàtan madur.

## Preguntes i respostes

### Què és el quefir?

És una llet fermentada amb bacteris diferents que els del iogurt, de sabor més àcid i que també ens ajuda a tenir una bona flora intestinal.

### Si no prenc lactis fermentats, quins aliments puc prendre per tal de mantenir en bon estat la flora intestinal?

Les verdures conservades en vinagre (confitats o variants) també contenen molts bacteris, com la xucrut (col fermentada) o les tàperes i els cogombrets en vinagre, que es poden afegir a les amanides.

### I la xocolata?

És cert que la xocolata conté precursors del triptòfan, però també conté molècules que són euforitzants: un bocí de xocolata negra a la tarda, millor que al vespre, ens posarà de bon humor!

## Has de saber que

- Ens ajudarà a dormir: un got de llet o una infusió de til·la amb mel.
- Un bon berenar per ajudar la son: un iogurt i un grapat de fruits secs.
- Per tal que tots els nutrients s'absorbeixin i arribin a totes les nostres cèl·lules, cal que tinguem sempre un budell *en plena forma*: pensem en els lactis fermentats com el iogurt per tal de tenir sempre una bona flora intestinal.

