

7 alimentos que es mejor no consumir en primavera

Te presentamos una lista de alimentos que hacen que te deprimas y que sería mejor no consumir si sientes la famosa “astenia primaveral”. La depresión afecta a más de 350 millones de personas en el mundo de manera leve, en muchos casos, aunque en otros, severa. Y es que el cuerpo humano produce serotonina por sí mismo, pero la producción natural de esta, puede ser estimulada o frenada por ciertos nutrientes que Montes de Galicia, como experto en nutrición y alimentación, ha recogido para mostraros a todos.

1. **Endulzantes artificiales.** Especialistas en Estados Unidos determinaron que todos los endulzantes artificiales producen depresión del sistema nervioso.

Asimismo, Rachel Fiske, consultora certificada de nutrición en San Francisco, afirma que el aspartame (endulzante) frena la producción de serotonina y dopamina, lo cual podría ser causa de depresión y ataques de ansiedad.

2. **_Alimentos procesados.** Investigadores de Gran Bretaña publicaron en la revista Británica de Psiquiatría que este tipo de comida aumenta el riesgo de desarrollar depresión, ya que contienen sustancias químicas nocivas que favorecen la aparición de enfermedades cardiovasculares e inflamación. Entre ellos están las carnes, embutidos, chocolate y postres azucarados.

3. **_Fritos.** Stephanie Fulton, del Hospital Universitario de Montreal asegura que los alimentos ricos en grasa saturada contribuyen a desarrollar conductas depresivas, por las reacciones químicas que se producen en el cerebro. La Universidad Navarra confirma sus conclusiones, ya que en exceso aumentan la producción de determinadas moléculas como la citonina, la cual puede reducir la producción de serotonina.

4. **_Lácteos altos en grasa.** Las universidades de Navarra y Las Palmas de Gran Canaria han relacionado el consumo de grasas trans y saturadas con el desarrollo de depresión.

5. **_Cereales refinados.** El consumo de estos alimentos, así como las harinas refinadas aumentan las probabilidades de sufrir depresión.

6. **_Refrescos.** Los dulces y los refrescos gaseosos pueden proporcionarnos alivio a corto plazo, pero no son una manera eficaz de combatir el estrés. Un estudio del Instituto Nacional de la Salud afirma que consumir más de un litro de estas bebidas al día provoca depresión y si éstas son dietéticas y de sabores las probabilidades aumentan.

7. **_Alcohol.** Su abuso por un tiempo prolongado desencadena depresión, ya que interfiere en receptores del sistema nervioso, aunque aún no se determinan los mecanismos asociados a esta reacción, confirma un estudio publicado en la revista Archives of General Psychiatry.

Web Montes de Galicia

Facebook Los Montes de Galicia

Twitter Los Montes de Galicia

Datos de contacto:

globlemadrid@globecomunicacion.com

Nota de prensa publicada en: [Madrid](#)

Categorías: [Nutrición](#) [Sociedad](#) [Ocio para niños](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>