

"Green Monday" de Herbalife Nutrition, para superar el día más triste del año

La multinacional especializada en nutrición y estilo de vida saludable Herbalife Nutrition propone una alimentación "en verde" y un estilo de vida activo para dejar de lado los pensamientos negativos durante el "Blue Monday"

El lunes 16 de enero, es el Blue Monday, también conocido como el día más triste del año, ya que blue hace referencia, en inglés, a la tristeza y la melancolía. El responsable de designar este día como el menos feliz del año fue el psicólogo Cliff Arnall, quien, en 2005, colaboró en una campaña de publicidad para una agencia de viajes inglesa, incluyendo en su aportación algunos factores que hacían decaer el ánimo en estas fechas, como son el clima, la falta de motivación o el final de la Navidad.

La vuelta a la rutina es dura y el hecho de volver a adaptarse a ella puede resultar un proceso algo tedioso. Como alternativa al Blue Monday, Herbalife Nutrition propone el "Green Monday", un día destinado a concienciar sobre la necesidad de adoptar una alimentación "en verde" basada en frutas y verduras, que contribuyen a recargar energías positivas, tanto física como psicológicamente hablando. Esta circunstancia, unida a la práctica de ejercicio físico, permitirá volver a la rutina felices y superar este lunes con éxito.

"Hay distintas formas de manejar los pensamientos negativos y los sentimientos, así como disminuir las preocupaciones en periodos de incertidumbre y desequilibrios emocionales", comenta David Heber, presidente del Consejo Asesor Científico de Herbalife Nutrition. "Alimentarse bien, hacer ejercicio y encontrar pequeños huecos de soledad para relajarnos, ayudarán a lograr una salud mental óptima y volver a las tareas diarias sin ningún tipo de problema".

Los alimentos también dan la felicidad

Un equipo de investigadores de The Medical College of Qingdao University (China) han realizado el primer metaanálisis que demuestra que, cuanto mayor es el consumo de verduras, menor es el riesgo de padecer depresión, aumentando el incremento en la sensación de felicidad. Por su parte, uno de los máximos exponentes de esta disciplina, el agricultor y psiquiatra de la Universidad de Columbia, en Nueva York (EE UU), Drew Ramsey, defiende que una dieta deficiente en estos alimentos es uno de los mayores factores que contribuyen a la depresión.

En este sentido, uno de los metaanálisis más recientes que se han publicado sobre los efectos de la nutrición en la salud mental, en el que participaron científicos de todo el mundo (incluidos un par de grupos de investigación españoles), concluyó que una dieta saludable, en particular una dieta mediterránea tradicional basada en frutas, verduras, hortalizas, legumbres, harinas integrales, pescado, carne y huevos, confieren cierta protección contra la depresión y el bajo estado de ánimo.

Una dieta nutritiva y equilibrada está directamente relacionada con una menor incidencia de depresión

y otros trastornos mentales. Además, la práctica regular de ejercicio, descanso adecuado, buena hidratación, gestión de las emociones y un estilo de vida activo son fundamentales para evitar el bajo ánimo, el estrés y la depresión, lo que ayudará a sentirse mejor física y mentalmente.

En general, las verduras son ricas en vitaminas, minerales y fibra. Además de ser muy saludables para llevar a cabo las diversas funciones del organismo, las verduras de hoja verde como espinacas, acelgas o crucíferas como brócoli y coliflor aportan una gran cantidad de ácido fólico y vitamina E, lo que reduce en gran medida la sensación de falta de energía y la depresión. Por su parte, los alimentos ricos en betacarotenos y vitamina A como zanahorias, calabaza o tomates tienen propiedades antioxidantes, lo que permite un correcto funcionamiento de todos los órganos del cuerpo, mejorando el estado de ánimo diario.

"La nutrición afecta a la salud del cerebro de muchas maneras, y la comida que ingerimos, no solo alimenta a las células cerebrales, sino que también es la base de un estado de ánimo estable", opina Heber.

Ejercicio físico para alejar las malas vibras

El deporte favorece al organismo, pero también ayuda a la mente, porque hace que el cuerpo libere hormonas como la serotonina, la dopamina o las endorfinas, que son conocidas como "hormonas de la felicidad". Son muchos los psicólogos que recomiendan realizar deporte para liberar estrés, mejorar trastornos del sueño o generar una rutina, por no mencionar que previene el envejecimiento cognitivo y ayuda a la memoria.

Una alimentación saludable debe ser acompañada y combinada con la práctica regular de ejercicio para lograr un bienestar físico, psicológico y emocional. Lo más importante que tiene que tener en cuenta una persona que no está acostumbrada a hacer actividad física habitualmente es la creación de una rutina de ejercicio de duración, volumen e intensidad progresiva, con el objetivo de alcanzar un hábito diario y permanente a lo largo del tiempo sin llegar a frustrarse. Por ello, al igual que con la alimentación, se requiere constancia, regularidad y paciencia hasta conseguir paulatinamente los resultados propuestos.

Es importante también cambiar la mentalidad y desechar la premisa de que para realizar ejercicio hay que ir obligatoriamente al gimnasio. La naturaleza se considera una de las mejores alternativas para realizar actividad física, lo que favorece el desarrollo de diferentes capacidades cognitivas como la exploración, la creatividad, la empatía, las habilidades físicas y el movimiento. También existen otras opciones al aire libre como los parques activos con zonas de ejercicio, el pádel o el baile que, además de desarrollar la creatividad y la coordinación, proporcionan un contacto más social.

No importa la actividad, si pasar tiempo en el gimnasio, montar en bicicleta o, simplemente salir a caminar. Escoger la actividad de preferencia será suficiente para desconectar y reflexionar, ya que es clave para entender cómo conseguir la felicidad y aquello que se desea cambiar.

Datos de contacto:

Laura Hermida Ballesteros
917818090

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

Categorías: [Nutrición](#) [Sociedad](#) [Consumo](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>