



better
naked.

NUTRICIÓN

las 4 peores comidas para la ansiedad



PEORES COMIDAS PARA LA ANSIEDAD

1

INTRO

Si vives con estrés crónico o ansiedad, es posible que pases gran parte de tu vida diaria controlándola con herramientas como la terapia, la atención plena, el ejercicio y la medicación contra la ansiedad.

Pero, ¿sabías que la ansiedad puede ser desencadenada por ciertos alimentos que introducimos en nuestro cuerpo?

Siga leyendo para conocer cuatro alimentos que pueden desencadenar su ansiedad y sugerencias sobre qué comer en su lugar.





ALCOHOL

La bebida que a menudo se utiliza para calmar la ansiedad social en realidad la empeora. Aunque parezca que calma los nervios, el alcohol puede tener un impacto negativo en la hidratación y el sueño, y ambos pueden desencadenar síntomas de ansiedad cuando se suprimen.

El alcohol cambia los niveles de serotonina y los neurotransmisores en el cerebro, lo que empeora la ansiedad. Y cuando se le pasa el efecto del alcohol, puede sentirse aún más ansioso.

Prueba en su lugar: Si te gusta el sabor pero no necesitas los efectos secundarios, considera la cerveza sin alcohol. Las bebidas que parecen especiales, como los cócteles o el agua con gas con amargos extravagantes, también pueden ser buenos sustitutos en situaciones sociales.



3

CAFEÍNA

Los niveles elevados de cafeína no sólo pueden aumentar la ansiedad y el nerviosismo, sino que también disminuyen la producción de la sustancia química del bienestar, la serotonina, en el cuerpo, provocando un estado de ánimo deprimido.

Normalmente, la cafeína es segura en dosis bajas. Pero las dosis altas pueden provocar efectos desagradables, como ansiedad y nerviosismo. Ten en cuenta que hay productos que contienen cafeína como el té, el chocolate y ciertos medicamentos que pueden contribuir a esa sensación de ansiedad.

Prueba en su lugar: Infusiones, como menta poleo, lavanda o melisa que son bebidas calientes con efecto relajante.



4

AZÚCAR AÑADIDO

No hay forma de evitar el azúcar el 100% de las veces, ya que está presente de forma natural en muchos de los alimentos que nos gustan, como la fruta.

Pero el azúcar añadido contribuye a la ansiedad general.

Los azúcares añadidos hacen que el nivel de azúcar en la sangre se convierta en una montaña rusa de picos y caídas, y con ello, la energía también sube y baja. Cuando el azúcar en sangre se desploma, tu estado de ánimo se deteriora y los niveles de ansiedad pueden dispararse

Prueba en su lugar: Llenar el plato con frutas y verduras naturalmente dulces, como los boniatos



5

CARBOHIDRATOS REFINADOS

Los hidratos de carbono refinados se han asociado a un mayor riesgo de enfermedades graves como la diabetes, las enfermedades cardíacas y la obesidad. Los carbohidratos refinados son alimentos a los que se les ha quitado gran parte de su fibra y micronutrientes.

Parece que la ansiedad se está añadiendo a la lista de problemas de salud que pueden estar asociados al consumo de carbohidratos refinados, tales como el arroz blanco, la pasta o el pan blanco.

Prueba en su lugar: Los cereales y panes hechos con trigo integral o germinado. Incluso algunos cereales enteros con alto contenido en carbohidratos pueden ser muy saludables. Si vives sin gluten, prueba los panes o la pasta hechos de arroz integral, avena o quinoa.



*"build a body
you want
living in"*