

Alimente su mente:

Descubra los beneficios del huevo para la salud mental



Según la OMS “La salud mental es un estado de bienestar mental que permite a las personas hacer frente a los momentos de estrés de la vida, desarrollar todas sus habilidades, poder aprender y trabajar adecuadamente y contribuir a la mejora de su comunidad” (OMS, 2022).

Si bien es cierto la salud mental implica diversos trastornos, entre ellos: psicológicos, emocionales, conductuales, económicos, así como aspectos culturales y temas de accesibilidad (Rocha et al, 2022), también se han estudiado los desequilibrios nutricionales como un factor de aumento en la posibilidad de depresión, ansiedad, trastorno bipolar y enfermedad de Alzheimer, entre otros (Rocha et al, 2022).

Entre los nutrientes que se estudian están las proteínas, los aminoácidos, ácidos grasos, vitaminas y minerales por su papel en la comunicación intracelular y extracelular, en la plasticidad neuronal y los mecanismos de reparación tisular (Rocha et al, 2022).

Los siguientes componentes forman parte del Top 10 de nutrientes que aportan los huevos a la alimentación y que han estado vinculados a la salud mental:

Vitamina B12 (Cobalamina):

Relacionado con la producción de neurotransmisores monoamina y otras reacciones importantes de metilación en el cerebro.

100g
de huevo aportan
2.1ug
de vitamina B12 = 84% IR

Vitamina D:

Participa en las vías de señalización cerebral, también relacionadas con la emoción y los cambios en el comportamiento de ansiedad.

100g
de huevo aportan
1.8ug
de vitamina D = 36% IR

La Guía de Práctica Clínica de la Endocrine Society recomienda el mantenimiento de concentraciones de vitamina D3 por encima de 75 nmol/L para reducir el riesgo de enfermedad de Alzheimer.

Vitamina B9 (Folatos):

Relacionado con la producción de neurotransmisores monoamina y otras reacciones importantes de metilación en el cerebro. También inhiben el estrés oxidativo y disminuyen las concentraciones de homocisteína.

100g
de huevo aportan
51.2ug
de vitamina D = 36% IR

Zinc

Tiene un papel importante en la migración, sinaptogénesis y neurogénesis de las neuronas. Se ha visto que la suplementación con zinc mejora el estado de ánimo deprimido.

100g
de huevo aportan
2mg
de zinc = 20% IR

Ácidos grasos poliinsaturados (AGPI n-3)

Actúan sobre el ajuste del sistema serotoninérgico que está involucrado con la respuesta al estrés; las citoquinas proinflamatorias y factor neurotrófico derivado del cerebro que consolida los procesos de memoria. (González, Berenice, Galicia & Sánchez; 2018) (Prendes-, López-González, Robinson et al.2021)

100g
de huevo aportan
1,6g
de ácidos grasos poliinsaturados

Hierro

Interviene en la producción de mielina y es un cofactor para la síntesis de neurotransmisores. La deficiencia de hierro afecta procesos neuronales como la mielinización, la forestación dendrítica y la plasticidad neural.

100g
de huevo aportan
2,2mg
de hierro = 15.7% IR

Además, se conoce ampliamente el aporte y la calidad proteica de los huevos, con aporte de todos los aminoácidos esenciales. Factores que en conjunto con temas de accesibilidad, disponibilidad y versatilidad en su consumo, los convierte en un alimento esencial para la alimentación.

Referencias

- González, Berenice, Galicia & Sánchez. 2018. Implicaciones del sistema serotoninérgico y la neuroglia en lo mecanismos del estrés: Una breve revisión. Psicología Iberoamericana, vol. 26, núm. 1, pp. 22-30, 2018. <https://www.redalyc.org/journal/1339/133959553004/html/#:~:text=El%20sistema%20serotonin%C3%A9rgico%20es%20uno%20de%20los%20m%C3%A1s,al%20estr%C3%A9s%20como%20la%20ansiedad%20y%20la%20depresi%C3%B3n.>
- OMS. 2022. Salud mental: fortalecer nuestra respuesta. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>
- Prendes-Rivero N, López-González B, Robinson-Agramonte MÁ, et al. Efectos neuroplásticos de la depresión en la enfermedad de Alzheimer. Revista del Hospital Psiquiátrico de La Habana . 2021;18(2).
- Rocha, Aline dos Santos, Teixeira, Camila Silveira Silva, Coelho, Carolina Gomes, Alves, Flávia Jôse Oliveira, & Machado, Daiane Borges. (2021). The relationship between nutritional deficiencies and mental health. Revista chilena de nutrición, 48(1), 103-108. <https://dx.doi.org/10.4067/S0717-75182021000100103>

