

9 hábitos para generar serotonina

La serotonina es un neurotransmisor producido por nuestras neuronas para comunicarse entre sí y que se encuentra en diferentes zonas del sistema nervioso central.

Esta sustancia actúa como estabilizador del estado de ánimo, además de regular y equilibrar el apetito y los ciclos de sueño, entre otras funciones.



La serotonina también tiene un papel importante en la sexualidad y en la regulación del humor, la temperatura y la sensación de dolor.

Además, según algunos estudios existen métodos naturales para aumentar este neurotransmisor a nivel cerebral, mejorando, a su vez, el estado de ánimo y el funcionamiento social en personas sanas. Profundicemos.

1- Alimentos con triptófano

El primero de los hábitos para generar serotonina es llevar una alimentación saludable. Sin embargo, no basta con comer frutas y verduras para maximizar los niveles de este neurotransmisor.

Así, los alimentos y bebidas fermentados **ayudan en gran medida a la digestión y a la asimilación de todos los nutrientes**

importantes que necesitas para generar esta hormona.

Además, **cualquier alimento que lleve triptófano también es recomendable**. Ahora bien, hay que prestar mucha atención a los carbohidatos porque estos pueden alterar nuestro estado de ánimo. Por un lado, aumentan la cantidad de triptófano pero producen un efecto rebote.

2- Escuchar música clásica

Otro de los hábitos para generar serotonina más recomendados es escuchar música clásica. Especialmente, **según el doctor Joel Robertson, las composiciones de Bach**, ya que tienen cierto orden matemático que provoca que el cerebro entre en un estado de armonización. Aunque también recomienda a Chopin, Händel y Haydn.

3- Diviértete al sol

El segundo de los hábitos recomendables tomar el sol durante las primeras horas del día. **La vitamina D es esencial**, ya que desempeña papeles fundamentales para la salud. Uno de ellos es el de producir mayores niveles de serotonina y mejorar tu descanso.

4- Reduce el estrés

El estrés prolongado produce adrenalina y cortisol, dos hormonas que interfieren con la serotonina. Esto puede ocurrir si tratas de completar una abrumadora cantidad de trabajo en poco margen de tiempo o si estás demasiado preocupado por un tema y no dejas de darle vueltas.

Así, **el estrés crónico es uno de los peores enemigos de tu bienestar**. Por eso, cambiar tu estilo de vida y agregar más relajación a tu semana puede marcar la diferencia. Se trata de vivir en calma, en lugar de estresados.

5- Haz ejercicio

Otro de los hábitos para generar serotonina más efectivos es una rutina de ejercicio. No es un mito que el ejercicio te haga feliz: **se ha demostrado que el sudor aumenta la producción y liberación de este neurotransmisor.** Las actividades centradas en el ejercicio cardiovascular como correr, nadar y bailar, son las más efectivas.

Además, **la actividad física aumenta la cantidad de triptófano, un componente esencial de la serotonina.** Este provoca en el cerebro un efecto que perdura incluso después de hacer ejercicio.

No obstante, **combinar el ejercicio físico con algo que aquiete la mente es recomendable.** Por ello, dar un paseo por el bosque o nadar en el mar son también buenas opciones.

“La felicidad depende más de la disposición interna de la mente que de las circunstancias externas”.

—Benjamin Franklin—

6- Sé positivo

Practicar la positividad es otro de los hábitos fundamentales para generar serotonina. El pensamiento optimista es **clave para la salud y el bienestar en general**, y juega un papel decisivo en el manejo efectivo del estrés diario.

El positivismo es una herramienta clave cuando se trata de elevar los niveles de serotonina. Incluso recordar momentos positivos y agradables aumenta su producción. Sin embargo, existen muchas otras herramientas que puedes utilizar para conseguir este propósito.

7- Evita el alcohol

El alcohol es un depresor del sistema nervioso central, de ahí que se relacione con niveles bajos de estado de ánimo y depresión. De hecho, según los últimos estudios el consumo de alcohol está relacionado con niveles de serotonina más bajos.

8- Recibe un masaje

Los masajes son una forma asombrosa de reducir el estrés, el dolor y la tensión muscular. Además, también son una herramienta maravillosa para promover la felicidad, la salud y el bienestar.

Un masaje aumenta los niveles de serotonina en un 28% y de dopamina en un 31%. Por otro lado, disminuye los niveles de cortisol, la hormona del estrés.

9- Medita

El último de los hábitos para generar serotonina que te presentamos es la meditación. Pensar demasiado no es simplemente un hábito que distrae, sino que también tiene un efecto negativo en nuestro desarrollo espiritual y nuestra felicidad, sobre todo desde la queja y la negatividad.

Algunos estudios recientes han demostrado que practicar mindfulness produce un incremento de los niveles de serotonina en nuestro cerebro.

Como siempre, los hábitos de esta lista no son los únicos que te ayudarán a aumentar tus niveles de serotonina. Sin embargo, sí que han demostrado ser algunos de los más efectivos. Por ello, prueba los que más te llamen la atención; en poco tiempo, verás como tu estado de ánimo mejora enormemente.

Fuente: lamenteesmaravillosa.