

Distemia, el problema (oculto) de los que no desayunan



¿Te has vuelto una persona negativa, improductiva, con baja autoestima y una sensación general de ineptitud? Esta podría ser la razón.

La falta de tiempo y el estrés son dos de los aspectos clave que inciden en que los españoles no desayunemos o no lo hagamos todo lo correctamente que deberíamos. Según los últimos datos del estudio ANIBES, aunque el 85 por ciento de la población desayuna, el 11 por ciento lo hace de forma irregular e incompleta. Y es que por mucho que nos lo repitan seguimos sin incorporar este hábito saludable a nuestra rutina diaria.

Mientras tanto la ciencia insiste en que no desayunar pasa factura, y las consecuencias van en aumento: riesgo de obesidad (también infantil), problemas de atención, efectos adversos relacionados con la glucosa y el metabolismo de la

insulina, y riesgo de lesiones ateroscleróticas.

Pero sobre todo, desayunar poco o nada provoca una falta de energía en nuestro organismo y cerebro que nos hace estar más negativos en nuestro día a día.

Así, el mal humor, la falta de energía o sensación de malestar son algunos de los efectos de no desayunar bien, tal y como explicó la doctora Esther Legorgeu, directora del departamento de Psicología Clínica y Neuropsicología en el Instituto de Orientación Psicológica EOS y miembro del Colegio de Psicólogos de Madrid, durante un acto celebrado con motivo del Día Nacional del Desayuno organizado por Philadelphia: “Un ayuno prolongado provoca falta de energía y como consecuencia falta de concentración y rendimiento intelectual, además de afectar enormemente a nuestro humor”.

Por el contrario, desayunar bien hace que mantengamos una actitud mucho más positiva para afrontar cada jornada y en general, ante la vida.

La dieta y las emociones.

Mucho se ha hablado de los peligros del ayuno estricto; sin embargo, existe otra corriente dietética que mantiene que un ayuno intermitente ayuda a liberar todas las toxinas acumuladas en los tejidos y activa los mecanismos internos naturales de curación, ayudando a reequilibrar el sistema a nivel general.

Pero Legorgeu, considera que el desayuno debería ser incuestionable porque saltárselo sistemáticamente genera “una sensación de desmotivación, dificultades para resolver problemas y al final, la distemia se apodera de nosotros y de nuestra vida”. Y es que necesitamos los nutrientes de la dieta para ‘apoyar’ nuestro estado de ánimo, sobre todo las mujeres, cuya necesidad es aún más acuciante ya que tenemos dos veces más probabilidades que los hombres de ser diagnosticadas de ansiedad y depresión.

Malhumor constante.

Y es que esa afección a la que se refiere la experta tiene un importante componente emocional que hace que nos sintamos tristes o decaídos, aunque no nos impide llevar una vida diaria normal.

Sin embargo, al ser continuo y crónico pasa a considerarse un trastorno depresivo persistente, y los sentimientos negativos que provoca duran años y pueden afectar en gran medida tus relaciones y tu desempeño en la escuela, el trabajo y en las actividades diarias.

Pero el término 'Distemia' no es nuevo, proviene del griego y significa 'mal humor', y fue acuñado por el experto en psiquiatría James H. Kocsis, de la Universidad de Cornell (Estados Unidos), durante la década de los 70 e introducido por la Asociación Norteamericana de Psiquiatría en 1980.

Es un proceso lento e imperceptible (no solemos darnos cuenta de que estamos decaídos) que al final nos hace entrar en un estado de melancolía, y te convierte en una persona abatida.

Es muy importante no confundirlo con la tristeza, ya que cualquier persona puede atravesar un periodo triste durante alguna etapa de su vida, debido a diferentes razones. Pero para que un estado de melancolía sea considerado como trastorno es necesario que se presente todos los días, a lo largo de dos años, como mínimo.

Como apuntaba la experta, saltarse el desayuno puede hacer que aumente el riesgo de padecer distemia porque determina nuestro estado de ánimo a lo largo del día, pero también existen otros factores como los neurotransmisores cerebrales, que están vinculados con el humor, los genes o el entorno. Pasar por acontecimientos vitales estresantes y ser mujer también son otros condicionantes.

Esto es lo que se siente.

La fatiga y el bajo consumo de energía también acompañan a este trastorno. Los patrones de sueño y alimentación también se verán afectados. En relación al descanso, pueden padecer de insomnio, o bien dormir más de lo común. Y en cuanto a la comida, pueden presentarse episodios de ingesta compulsiva o, por el contrario, una clara inapetencia.

Otra dificultad muy frecuente tiene que ver con las capacidades de memoria y concentración. También es común que las personas comiencen a aislarse progresivamente, lo cual en algunas ocasiones puede desembocar en una incapacidad social y hasta en fobia.

La solución no es comer todo lo que quieras por la mañana

No, inflarse nada más levantarse de la cama no es la solución. Las personas propensas a estos vaivenes emocionales necesitan ser rigurosas con la alimentación y respetar tanto los horarios como las cantidades de las comidas.

La doctora Beatriz Beltrán, profesora en la Universidad Complutense de Madrid y miembro de la Academia Española de Nutrición y Dietética, nos insta a incluir más variedad y creatividad en nuestro desayuno diario. “Y es que para muchos de nosotros el desayuno es una de las mejores comidas del día en la que buscamos que se manifiesten ya los tres pilares de la alimentación: salud, placer y cultura”.

El desayuno debería suponer entre el 20-25 por ciento de las calorías ingeridas a lo largo del día. Para que sea nutritivo y equilibrado tendría que contener grupos de alimentos importantes como los lácteos, las frutas y los cereales integrales, entre otros.

Además, para que sea completo no basta con incluir esos tres grupos de alimentos básicos, apunta el profesor Gregorio Varela Moreiras, presidente de la Fundación Española de la Nutrición (FEN) y catedrático de Nutrición y Bromatología de la Universidad CEU San Pablo. Hay que complementarlo con un

cuarto grupo, en el que estarían alimentos como aceite de oliva virgen extra, tomate, mantequilla, frutos secos, huevos, jamón, café, miel, mermelada, legumbres, etc.”.

De esta forma, aportarás al organismo, mayoritariamente, hidratos de carbono y proteínas, así como minerales, vitaminas y fibra, sobre todo si los cereales son integrales.

¿Conocías este trastorno?

Fuente: vida-estilo.