


Prof. Dr. Nicolás Ruiz Robledillo  
Prof. Dra. Miriam Sánchez San Segundo



Universitat d'Alacant  
Universidad de Alicante



# COCINA TECNOEMOCIONAL ALIMENTACIÓN Y FELICIDAD

MÁSTER DE ARROCES Y ALTA COCINA MEDITERRÁNEA

TEMA 3. GASTRONOMÍA, ALIMENTACIÓN Y FELICIDAD

# ÍNDICE

- 1. LA BÚSQUEDA DE LA FELICIDAD
  - ¿QUÉ NOS HACE FELICES?
  - FELICIDAD Y SALUD: EL ESTUDIO DE LAS MONJAS
- 2. MECANISMOS DE INDUCCIÓN DE LA FELICIDAD
  - EL PAPEL DE LA SEROTONINA
  - EL PAPEL DE LA DOPAMINA
- 3. FUNCIONES DE LOS NEUROTRANSMISORES: S Y D
- 4. CÓMO AUMENTAR SUS NIVELES EN EL CUERPO: ALIMENTOS
- 5. ALIMENTOS CEREBROACTIVOS

# ALIMENTACIÓN Y FELICIDAD

- El concepto de “felicidad” es una de las expresiones más buscadas y codiciadas en la especie humana.
- La investigación sobre las emociones primarias desarrollada por autores como Paul Ekman o Wallace Friesen puso ya de manifiesto en el siglo XX que existen emociones básicas como la ira, el miedo, la alegría, la tristeza, la sorpresa o el disgusto que son universales, manifestadas y reconocidas en todas las culturas.
- Estas emociones están presentes ya desde el primer año de vida, cuando los niños son capaces de reír y llorar o experimentar sorpresa o desasosiego al reconocer estas emociones en su entorno.

# ALIMENTACIÓN Y FELICIDAD

- Estos datos sugieren la existencia de una red neurológica específica para cada una de las emociones que se activa ante la vivencia de acontecimientos y sensaciones placenteras o desagradables. Pero, ¿qué nos hace felices?, ¿cómo podemos llevar una vida feliz?, ¿qué factores potencian un estado de felicidad, bienestar y plenitud?



# EMOCIONES

- La alimentación, el estilo de vida, el entorno, el estado general de salud, las habilidades de afrontamiento o la actitud ante la vida resultan ser factores condicionantes de nuestro nivel de satisfacción y bienestar. Desarrollar actividades placenteras que fomenten una vida activa y plena conduce a la felicidad y puede tener un impacto decisivo en la salud y la longevidad.



# Estudio de las monjas

“Uno de los estudios pioneros que puso de manifiesto cómo ante igualdad de condiciones ambientales, ser más felices puede ser decisivo para nuestra salud es el “Estudio de las Monjas de Minnesota”.

ESTUDIO: evaluación de relatos autobiográficos de una congregación de 180 religiosas con la misma rutina de vida, misma clase social y económica, mismo acceso a los cuidados sanitarios, misma alimentación y actividades.

- El grupo de monjas describió en su autobiografía los motivos y sentimientos que habían motivado su ingreso en la congregación.
- Resultados: las monjas que emplearon un mayor número de términos positivos en sus escritos “me siento feliz”, “alegre” etc., vivieron un promedio de 7 años más que aquellas que no emplearon términos positivos.
- 90% del grupo de “monjas alegres” vivió hasta los 85 años, frente al 34% en el grupo menos alegre.
- El 54% de las monjas que emplearon los términos que denotaban el mayor nivel de felicidad siguió viva hasta los 94 años, mientras que sólo un 11% del grupo menos alegre siguió viva a esa edad. Estos resultados, ponen de manifiesto que la felicidad tiene un efecto positivo sobre la salud y la longevidad”.

# FELICIDAD

- Sin embargo, la risa y la felicidad no sólo tienen efectos beneficios indirectos en nuestro organismo y en la salud, sino que actúan como analgésicos, reduciendo el dolor y disminuyendo los niveles de estrés, melancolía y depresión. Por ello, cultivar un estado mental positivo es un camino hacia la felicidad y hacia la promoción de un cerebro más feliz y flexible capaz de ver la vida con optimismo e ilusión.

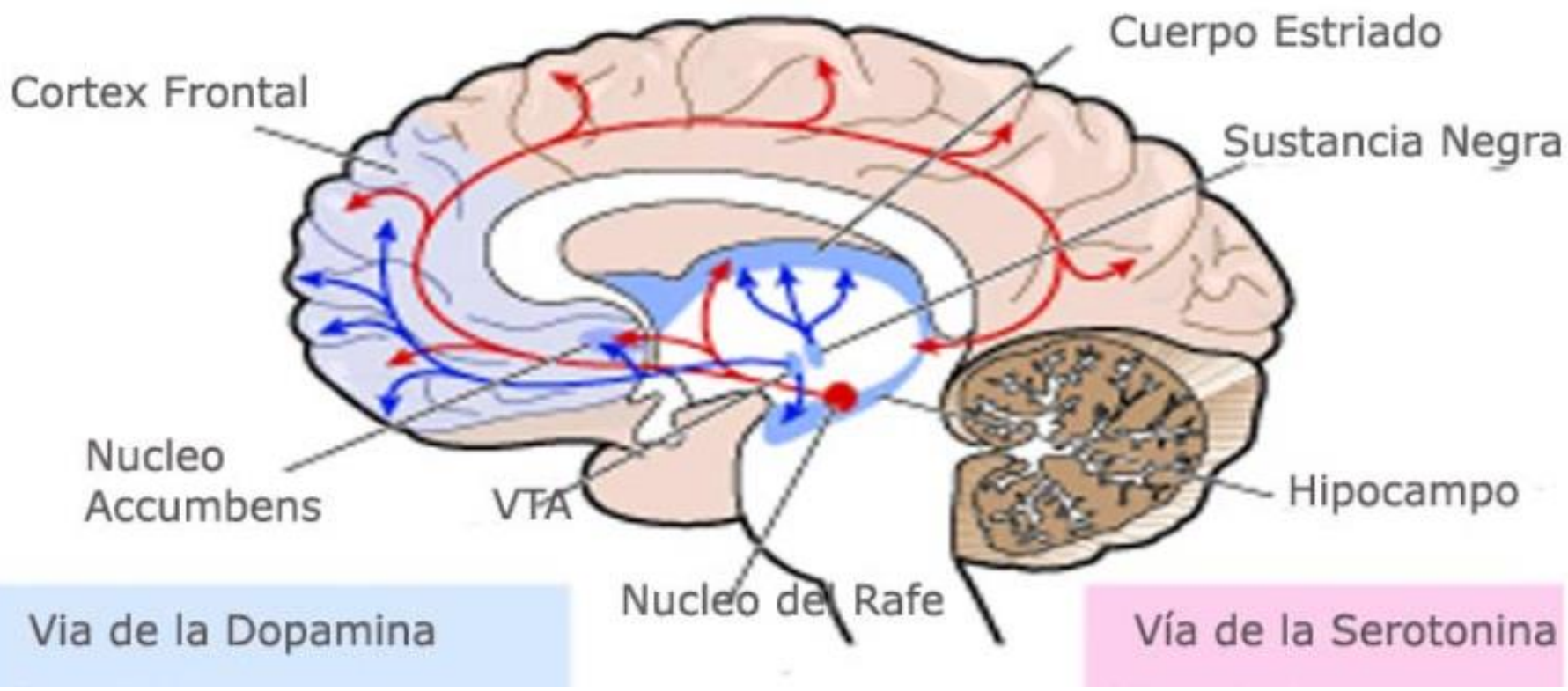
# INDUCCIÓN DE LA FELICIDAD: ALIMENTACIÓN

- Neurociencias: ¿qué es lo que sucede en nuestro cerebro cuando somos felices o cómo podemos potenciar ese estado de felicidad y plenitud?
- Gracias a los estudios realizados en los últimos años, sabemos que nuestras emociones y nuestro nivel de felicidad están íntimamente relacionados con la presencia de dos neurotransmisores clave: **la serotonina**, **la dopamina** y con la actividad de ciertas regiones cerebrales involucradas en las emociones positivas, el placer y el circuito de la recompensa.
- Estos mecanismos cerebrales pueden ser inducidos mediante el sabor, el gusto o el olfato, activando regiones similares.



# INDUCCIÓN DE LA FELICIDAD: ALIMENTACIÓN

- Los mecanismos cerebrales de la felicidad son parcialmente similares a los implicados en las emociones positivas y en el placer.
- La serotonina conocida como “la hormona del bienestar” favorece la risa y el humor, mientras la dopamina está involucrada en los mecanismos del placer.
- Ambos neurotransmisores pueden ser inducidos cultivando emociones positivas y entrenando habilidades placenteras como las relaciones sociales, la risa, el ocio, pero también con una dieta saludable y un estilo de vida que la acompañe.
- Plasticidad cerebral



Via de la Dopamina

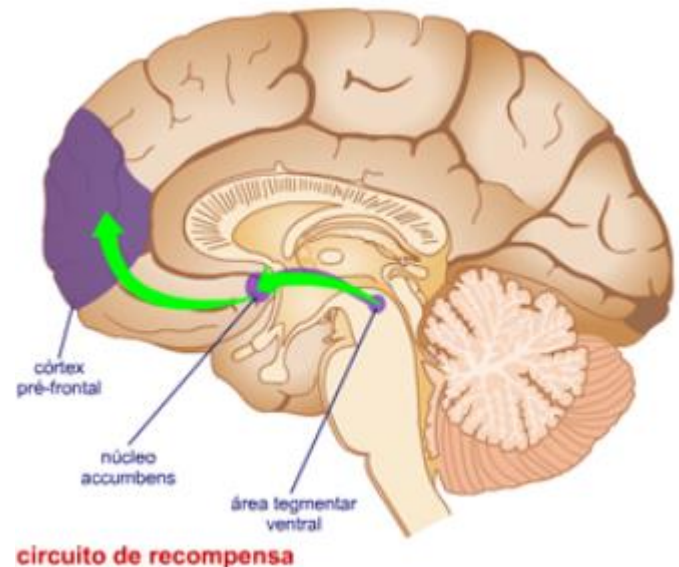
Vía de la Serotonina

# FUNCIONES DE LA SEROTONINA

- Interviene en la síntesis y función de otros neurotransmisores como la dopamina y la noradrenalina, relacionados con la ansiedad, el miedo, la agresividad y trastornos del comportamiento alimentario.
- Regula el apetito alimenticio y sexual.
- mejora el estado de humor.
- Regula los ciclos de vigilia y sueño.
- Mantiene en equilibrio nuestro estado de ánimo, por lo que el déficit de esta conduce a la depresión.

# FUNCIONES DE LA DOPAMINA

- Regulación del comportamiento
- Mejora de la cognición: memoria, atención, velocidad de procesamiento
- Actividad motora
- Activación de la motivación y emoción
- Regulación de los patrones de sueño y vigilia
- Favorece la risa y el humor
- Ejerce un papel clave en la activación de los circuitos del placer y la recompensa.



# ¿CÓMO SE MANIFIESTAN LAS EMOCIONES?

- A diferencia de la serotonina (hormona del bienestar), que propaga señales de **felicidad** a muchas partes diferentes del cerebro, tocando al menos a 14 receptores distintos, la dopamina propaga señales a única zona del cerebro (área tegmental ventral).
- Esta es la razón por la cual la felicidad puede sentirse de muchas maneras diferentes: sensaciones de amor, satisfacción o alegría pueden aparecer durante diversas situaciones e interacciones que tiene la serotonina con los receptores en diferentes zonas del cerebro.

<https://www.youtube.com/watch?v=faGnyGKqxYk>

# ¿CÓMO AUMENTAR LOS NIVELES S Y D?

- Aunque no existen alimentos ricos en serotonina, o que la contengan, existen precursores de su producción como el **aminoácido triptófano** que se obtiene a través de los alimentos que componen nuestra dieta.
- Los aminoácidos como el triptófano son moléculas que se combinan para formar proteínas y son imprescindibles para muchos de los procesos de nuestro metabolismo, así como para que sea posible la creación de nuevas células.
- En el caso del triptófano, es un aminoácido esencial que interviene también en la producción de la vitamina B3, asegurando un buen funcionamiento del sistema nervioso y circulatorio.

# CARNES BLANCAS

- Además de contribuir al aporte de triptófano, contiene alto valor vitamínico del grupo B (sistema digestivo, cognición, tejido nervioso, circulación).





# HUEVOS

- La yema es especialmente rica en triptófano y en vitaminas del grupo B.



# LEGUMBRES

- Garbanzos, alubias o lentejas son las legumbres que aportan más triptófano.



# ***CEREALES INTEGRALES***

- La presencia de hidratos de carbono favorece la conversión de triptófano a serotonina. Son fuente de vitaminas del grupo B. El salvado de trigo aporta mucho magnesio.



# ***FRUTOS SECOS Y SEMILLAS***

- Los frutos secos son ricos en magnesio y aportan grandes cantidades de triptófano. Las semillas (pipas de calabaza, girasol y piñones) aportan zinc.



# ***CHOCOLATE NEGRO***

- Tomar chocolate negro con moderación, es una agradable forma para conseguir elevar el nivel de triptófano y magnesio.





# PLÁTANO

- Esta fruta aumenta la dopamina y favorece la producción de triptófano. Además aporta vitamina A, C, K y B6, componentes básicos para favorecer la síntesis y metabolismo de múltiples neurotransmisores.



# ALIMENTOS CEREBROACTIVOS

- Además, del papel que ejercen las hormonas en el bienestar y la felicidad, las investigaciones recientes han demostrado que existen cierto tipo de alimentos, o parte de ellos que pueden repercutir significativamente sobre las funciones psicológicas y de la conducta, con efectos específicos sobre el estado de ánimo de las personas e incluso el rendimiento cognitivo (Sánchez Romera, 2007).
- *“un alimento cerebroactivo es aquel alimento natural y no producto alimentario que esté capacitado, como consecuencia de que uno o varios de sus componentes, después de la ingesta regular, continuada y prolongada en el tiempo, produzca o pueda o reproducir efectos sobre alguna actividad del cerebro, y que tenga como resultado, beneficios para la salud preventiva cerebral, tanto en la esfera psíquica como motor”.*

Alimento	Nutriente	Efectos neuropsicológicos
Pescado (salmón), semillas de lino, chia, kiwi, frutos secos.	Ácidos grasos Omega-3	Previene el deterioro cognitivo. Mejora el estado de ánimo.
Cúrcuma (especia de curry).	Curcumina	Ralentización del deterioro cognitivo
Cacao, té verde, árbol de Ginkgo, frutas cítricas, vino (más alto en vino tinto), chocolate negro.	Flavonoides	Mejora del funcionamiento cognitivo en adultos mayores
Mantequilla, manteca de cerdo, aceite de coco, aceite de palma, productos lácteos (crema, queso), carnes.	Grasas saturadas	Promueve el deterioro cognitivo. Aceleración del declive cognitivo propio de la edad.
Varios recursos. La Vitamina B12 no esta disponible en productos derivados de plantas.	Vitaminas B	Mejora de la ejecución en tareas de memoria
Hígado de pescado, pescado azul, champiñones, leche, leche de soja, granos de cereales.	Vitamina D	Preserva el funcionamiento cognitivo en la edad adulta.
Espárragos, aguacates, nueces, cacahuetes, aceitunas, aceite de palma roja, semillas, espinacas, aceites vegetales, germen de trigo.	Vitamina E	Reduce el deterioro cognitivo en la vejez
Yemas de huevo, pollo, ternera, hígado de pavo, lechuga	Colina	Relación causal entre una mayor ingesta de este nutriente y una mejor función cognitiva en seres humanos



<p>Vitamina C: cítricos, varias plantas y vegetales, ternera e hígado de ternera. Vitamina E: ver arriba</p>	<p>Combinación de vitaminas (C, E, carotenos)</p>	<p>Poder antioxidante que mejora el estado de ánimo y la función cognitiva</p>
<p>Calcio: leche, coral. Zinc: ostras, una pequeña cantidad en frijoles, nueces, almendras, granos enteros, semillas de girasol. Selenio: nueces, cereales, carne, pescado, huevos</p>	<p>Calcio, zinc, selenio</p>	<p>Altos y bajos niveles alteran la función cognitiva.</p>
<p>Ostras, hígado de ternera / cordero, nueces de Brasil, melaza negra, cacao, pimienta negra</p>	<p>Cobre</p>	<p>Relación entre deterioro cognitivo y bajos niveles de cobre en plasma.</p>
<p>Carnes rojas, pescados, aves, lentejas, frijoles.</p>	<p>Hierro</p>	<p>Normaliza el funcionamiento cognitivo y el estado de ánimo.</p>

# REFERENCIAS

## ***REFERENCIAS BÁSICAS***

- Seligman, M.E.P. (2007). *“La auténtica felicidad”*. Ediciones B

## ***REFERENCIAS COMPLEMENTARIAS***

- Carlson, N.R. (2005). *Fisiología de la conducta*. Madrid: Pearson Educación/Addison-Wesley.