



bienestar: Estos son ls alimentos que activan las hormonas de la felicidad y te ayuda a estar más feliz

Descripción



La comida tiene la capacidad de hacernos felices. No se trata de atracones o de recurrir a los dulces cada vez que estamos tristes. Más bien, es una carrera de larga distancia que afecta todo tu estilo de vida y comienza con una dieta saludable. Algunos alimentos también tienen propiedades que activan las hormonas de la felicidad en el cerebro, ayudando a prolongar esa sensación de bienestar emocional en el tiempo.

La serotonina, la dopamina, la oxitocina o la endorfina son algunas de estas hormonas que, al ser estimuladas, nos hacen sentir mejor. Los alimentos ricos en omega 3, antioxidantes, triptófano o hidratos de carbono se encuentran entre los mejores estimulantes. La lista es muy amplia y variada, y lo mejor de todo es que son perfectamente compatibles con un estilo de vida equilibrado y saludable.

Bienestar general significa llevar una vida activa en la que el cuidado de la salud física va de la mano con la salud mental. Agregar estos alimentos a tu lista de compras es una ayuda natural muy

poderosa y efectiva. Así que si quieres acercarte a la clave de la felicidad, no dudes en completar tu dieta con estos alimentos.

¿Qué alimentos te hacen más feliz?

Hay alimentos como el chocolate, los frutos secos o la pasta que se asocian fácilmente con la felicidad. Esta afirmación está respaldada científicamente y afirma que este grupo es rico en triptófano y carbohidratos que ayudan a activar la serotonina y por lo tanto te dejan una felicidad duradera. Por supuesto, es importante disfrutar de todo con moderación. El abuso, como todo lo que se consume en exceso, puede tener efectos adversos.

El salmón, el aceite de oliva o los frutos secos son ricos en omega 3 y son buenos para el cerebro. el omega 3

[estimula la actividad cerebral y tiene propiedades antidepresivas](#). Esto se debe a que el Omega 3 activa la producción de dopamina y serotonina y es esencial para el desarrollo y funcionamiento del cerebro. Gracias a ello, el consumo de omega 3 reduce el riesgo de sufrir problemas de depresión, ansiedad o agresividad.

Brownies de chocolate/PEXELS

Una mala digestión puede dañar seriamente tu estado de ánimo haciéndote sentir incómodo y pesado, y esto puede convertirse en un desencadenante de malestar e irritabilidad. Por eso, los alimentos ricos en probióticos, que mejoran la digestión y el tracto intestinal, son una gran opción para ayudarte a sentirte mejor. Además, también afectan al cerebro y reducen el riesgo de depresión. El kéfir, la soja, los pepinillos o el yogur son algunos de ellos.

La salud gastrointestinal está íntimamente ligada al bienestar emocional. Al igual que los probióticos, los alimentos ricos en prebióticos también favorecen la activación de estas hormonas de la felicidad y garantizan el buen funcionamiento del sistema digestivo. Incorpora espárragos, avena o plátanos a tu dieta y obtén todos los beneficios.

Diversidad: la clave de la felicidad

Un plato variado y colorido tiene muchas posibilidades de hacerte feliz, no solo porque se ve bonito, sino también porque contiene más fácilmente todas las cualidades que tu cerebro necesita para activar esas hormonas que te hacen sentir bien. Cuando se trata de color, las frutas y verduras se destacan, y debido a que tienen un alto contenido de antioxidantes que reducen el estrés, mejoran significativamente la salud mental.

CEREZAS/PEXELS

Los frutos del bosque, mango, aguacate o piña son grandes estimulantes físicos y emocionales, ricos en antioxidantes y ayudan a mejorar la calidad del sueño. Además, reducen la irritabilidad, por lo que también te ayudan a llevarte la vida de mejor humor.

Fecha de creación

marzo 2023