NUTRICIÓN

¿Puede la comida curar el estrés? Verdades y mitos de la psiquiatría nutricional

- Una nueva disciplina científica investiga el vínculo entre dieta, cerebro y bienestar emocional
- ¿La dieta antiinflamatoria es tan recomendable como nos lo venden?

Mitos y verdades de la psiquiatría nutricional (Getty Images)

Antonio Ortí
29/05/2026 06:00

Escuchar este artículo ahora 1.0x
00:00 03:25

Durante décadas, la psiquiatría trató al cerebro como si no tuviera cuerpo, mientras la nutrición trató el cuerpo como si no tuviera cerebro. Pero esto ha empezado a cambiar desde diciembre de 2025, cuando estos dos campos científicos que durante décadas se desarrollaron de espaldas el uno del otro, han decidido impulsar una nueva revista: la *Nutritional Psyquiatry*. Su objetivo es estudiar los mecanismos biológicos que unen la dieta con el bienestar mental y el estado de ánimo.

La base científica existe: la mayor parte de la serotonina (el neurotransmisor asociado al bienestar) se produce en el intestino, no en el cerebro, si bien ambos órganos mantienen una comunicación bidireccional constante a través del nervio vago. Una mala alimentación crónica puede inflamar este circuito y empeorar el estado de ánimo. En cambio, una dieta rica en fibra, fermentados, hortalizas y frutas puede mejorarlo. Hasta aquí, la ciencia.

Thanks for watching!

Powered By Wellfoos

Una dieta rica en fibra, fermentados, hortalizas y frutas puede mejorar el estado de ánimo (iStock)

El problema empieza cuando alguien interpreta que hay alimentos que "curan el estrés", como proclaman varios vídeos de TikTok que sugieren que cualquiera que coma un cuenco de arroz con trocitos de salmón (rico en Omega-3) y semillas de chía puede dejar de estar alicaído, afligido, melancólico y mohíno. Algo parecido afirman algunos influencers en las redes sociales: si usted tiene ansiedad, señalan estos instagramers y tiktockers, puede solucionarlo fácilmente añadiendo a la ensalada unas semillas de calabaza (muy ricas en magnesio); si se trata de rebajar la ansiedad laboral, tal vez un vaso de kéfir (rico en triptófano) sea mano de santo, etcétera... El problema es que esto no funciona porque, si funcionara de verdad, la ansiedad, el estrés, la depresión, la melancolía y la tristeza habrían desaparecido de la faz de la tierra hace ya muchísimos años.

"Se necesitan todavía muchísimas más investigaciones para confirmar que existe una relación directa entre determinados patrones dietéticos y el bienestar mental", señala la dietista-nutricionista Griselda Herrero, coautora junto con Cristina Andrades del libro *Psiconutrición*, que ya va por su octava edición. Herrero, doctora en Bioquímica, añade un argumento que lo aclara todo: aunque el 95% de la serotonina del cuerpo se produce en el intestino, esa serotonina tiene una función básicamente digestiva (regula el movimiento intestinal, refuerza el sistema inmunitario, controla el apetito) pero no atraviesa la barrera hematoencefálica, de modo que no llega a actuar sobre las neuronas como lo hace la serotonina de síntesis cerebral. En otras palabras: no es la misma serotonina la que nos hace sentir bien que la que digiere la comida.

El segundo argumento es de sentido común: no se trata de los efectos mágicos y milagrosos de un nutriente aislado o de un "superalimento" (un concepto inventado por los departamentos de marketing anglosajones), sino de patrones dietéticos (como la antigua dieta mediterránea) mantenidos en el tiempo

Lee también

¿Qué es un "nutriente esencial"?
ANTONIO ORTÍ

Cruzar el Atlántico para poder comer pan: la paradoja del gluten que no es gluten
ANTONIO ORTÍ

No se trata de un alimento milagroso, sino de patrones dietéticos mantenidos en el tiempo

Herrero desvela algo más: el estrés, la ansiedad y la depresión tienen un origen multifactorial. "Las personas que siguen un patrón dietético saludable tienden a cuidarse mucho más en el sentido de hacer más actividad física, beber menos alcohol y cuidarse más en general", recuerda. "Entonces, no hay que centrarse solamente en una de las patas, ya que si están más animadas es por una suma de cosas y no por comer muchas nueces y plátanos", añade.

En resumidas cuentas, digan lo que digan algunos influencers, ningún nutriente va a hacer que una relación afectiva sea más cálida, que desaparezca la ansiedad por no poder pagar el alquiler ni que el estrés por perder el empleo se alivie de manera significativa. El estrés de origen socioeconómico o existencial tiene causas que no se resuelven en el plato. Aunque vivimos en una época muy dada a solucionarlo todo a golpe de tuit o mediante vídeos cortos y trepidantes, "algo que genera mucho engagement en las redes sociales", dice Herrero, los problemas complejos siguen sin poder resolverse con un simple cuenco de espinacas.

La diferencia entre estrés "estomacal" y estrés "psicosocial"

El "nutricionismo" es un término creado por Michael Pollan (un divulgador científico que critica la obsesión por reducir la comida a nutrientes aislados) para describir la creencia de que un buen nutriente puede revertir el estrés y prácticamente lo que sea, pese a que la tensión provocada por situaciones agobiantes (separaciones sentimentales, no dormir las horas necesarias, el fallecimiento de un ser cercano, no poder pagar la hipoteca, llevar una vida muy sedentaria...) tenga un carácter multifactorial. Dicho con otras palabras: ningún cuenco de salmón con espinacas puede reemplazar a una buena terapia. Viene esto a cuento a que en Instagram y TikTok empiezan a proliferar etiquetas como *#nutritionalpsychiatry*, *#brainhealth* o *#foodandmood* que simplifican las investigaciones científicas para adaptarse al formato de 60 segundos. Ahora bien, una cosa es el estrés "estomacal", como sucede, por ejemplo, cuando estamos preocupados o nerviosos por alguna cosa y sentimos retortijones en el estómago, y otra cosa muy distinta el estrés "psicosocial". "Mientras el estrés estomacal –señala Herrero, quien dirige el centro Norte Salud Nutrición y es revisora de la Revista Española de Nutrición Humana y Dietética– se puede tratar con una dieta blanda, comiendo arroz blanco, purés y alimentos suaves que no sean muy picantes, etc., para no hacer trabajar de más al sistema digestivo, el estrés psicosocial hay que resolverlo acudiendo al psicólogo para averiguar qué nos está pasando y encontrar el tratamiento adecuado", explica. "Muchas veces ese estrés estomacal del que estamos hablando está ocasionado por el estrés psicosocial y se resuelve cuando se soluciona éste, precisamente porque no son la misma cosa", concluye Herrero para volver a poner de relieve que no hay ningún nutriente o alimento que solucione lo que ocurre fuera del plato.

MOSTRAR COMENTARIOS

MUNDODEPORTIVO

Oleada de críticas a Carlos Franganillo por lo que ha hecho en 'Informativos Telecinco': "Que rara está Ana Rosa Quintana"

Te puede gustar

Una cucharadita cada noche para depurar el hígado y reducir la grasa abdominal (ya sorprendente!)
Patrocinado por Salud - Noticias

El truco de un fontanero: ¡Así se elimina cualquier atasco por sí solo!
Patrocinado por tuparenrigidrive.com

LOS MEJORES VÍDEOS

Feijóo asegura que hará "todo lo posible" para cambiar al Gobierno: "Cuando digo todo es todo"

Pregunta 1 de 3

¿Cómo perciben a los deportistas paralímpicos?

- Los considero deportistas de élite, al mismo nivel que cualquier otro
- Me cuesta equipararlos al nivel de otros deportistas
- No tengo una opinión definida al respecto

Siguiente pregunta

LOS MEJORES VÍDEOS

Bruselas multa a Temu por poner en riesgo a los consumidores europeos con artículos ilegales

© La Vanguardia Ediciones, SLU Todos los derechos reservados.