

### Temáticas:

1. ¿Azúcar, o edulcorantes?
2. La relación entre la Nutrición y la Salud Mental:  
Enfoques nutricionales para el bienestar psicológico
3. La rutina no es lo mío
4. Compartiendo el conocimiento
5. ¿Sabía Usted?



### ¿Azúcar, o edulcorantes?

Dra Silvia Gagneten, Nutricionista

Anuncio preocupante. El anuncio que realizó una Agencia Internacional de Investigación del cáncer (IARC), dependencia de la Organización Mundial de la Salud (OMS) sobre un posible efecto cancerígeno del edulcorante artificial aspartame, causó controversia a nivel mundial y también en el seno de entidades asociadas a la organización.

El Comité Mixto FAO/OMS de Expertos en Aditivos Alimentarios (JECFA), después de realizar una reevaluación exhaustiva concluyó que no hay preocupaciones con respecto a los efectos adversos del consumo de aspartame en los niveles actuales y reafirmó el nivel de ingesta diaria aceptable (IDA) concluyendo que el aspartame es seguro. Este fallo fue compartido por Robert Rankin, presidente del "Consejo de Control de calorías.

¿Por qué es tan importante este tema? No es un mito, es una simple verdad, el ser humano nace con una clara preferencia por el sabor dulce. Una predisposición biológica que comienza durante el quinto mes del embarazo, (de acuerdo con lo que come la madre), y se reitera al nacer, cuando el bebé percibe el sabor dulce de la leche, ya sea materna o de fórmula. A lo largo de la vida, cada vez que disfrutamos alimentos azucarados nuestro cerebro activa la producción de dopamina y serotonina, neurotransmisores asociados con el placer y el estado de ánimo.

Alguien dijo: el azúcar es un veneno. Tal vez le estamos tendiendo una trampa a nuestro organismo cuando decidimos consumir en exceso alimentos azucarados, ya sea como un recurso hedónico o para encarar sentimientos de ansiedad, depresión o estrés. La euforia inicial que experimentamos al ingerir chocolates o dulces se puede transformar en un verdadero círculo vicioso. Un aumento abrupto del nivel de azúcar en sangre (hiperglucemia) estimula una respuesta rápida del páncreas, que envía más insulina para normalizar la glucemia y hacer posible que ingrese a las células para liberar energía. Para cerrar el círculo, la hipoglucemia activa los circuitos cerebrales del apetito y comemos más, con el consiguiente aumento de peso. La situación de las personas con diabetes es más complicada, ya que la insulina debe ser provista externamente para mantener normal la glucemia y evitar que sea eliminada por la orina, o glucosuria.

Aparece la sacarina. Hace unos 100 años apareció en escena la sacarina, primer edulcorante artificial no calórico, (200-270 más dulce que el azúcar) fue acogida con entusiasmo y un ¡Hurra! por médicos, nutricionistas y en especial por los diabéticos, como un recurso para reducir el consumo de azúcar agregado y controlar el sobrepeso y la obesidad. A la vez la industria alimentaria inició la producción de opciones "light" a gran escala. Si bien la sacarina tuvo que enfrentar ataques por supuestos riesgos para la salud, fueron desvirtuados ampliamente.

Luego hizo su ingreso el acetasulfame potásico, (130-200 y en 1965 el aspartame, (100-200 más dulce) compuesto por dos aminoácidos: ácido aspártico y la fenilalanina, por lo cual no debe ser consumido por personas que sufren fenilcetonuria.

Un error involuntario. Finalmente en 1973, y por un error involuntario de un estudiante indio del King's College de Londres se descubre la sucralosa, 600 veces más dulce que el azúcar común y apta para diabéticos, porque endulza sin afectar los niveles de glucosa o insulina sanguíneos. Y como broche de oro aparece el edulcorante natural stevia, (200 a 400 veces más dulce que el azúcar) con orígenes ancestrales en los bosques de Paraguay y el sur de Brasil. Tuvo que peregrinar por todo el mundo hasta que Japón lo propulsó al ámbito

internacional al convertirlo en el único edulcorante permitido en el país. Primeros lugares. La sucralosa y stevia ocupan en la actualidad los primeros lugares, como edulcorantes recomendados por la OMS y son los que se consumen mayoritariamente en Costa Rica.

La Organización Mundial de salud aconseja disminuir el consumo de edulcorantes y de productos que los contengan ( como galletas, gaseosas y jugos de frutas), mejorar el patrón de alimentación, preferir alimentos bajos en calorías y reeducar el gusto para reducir la dependencia a los sabores excesivamente dulces; buscar el sabor de alimentos naturales, como frutas frescas o desecadas.

Los edulcorantes naturales y artificiales han permitido mejorar el sabor de los alimentos, reducir el consumo exagerado de azúcar y neutralizar los sabores ácidos o amargos.

Contribuyen a controlar el peso en el corto plazo y son un apoyo indiscutible en los planes de alimentación y actividad física que conducen a mejorar la salud, prevenir enfermedades crónicas y gozar de una mejor calidad de vida presente y futura. Es deseable esperar que la ciencia nos brindará a corto plazo nuevas opciones de edulcorantes saludables.

## La relación entre la Nutrición y la Salud Mental: enfoques nutricionales para el bienestar psicológico

Lcda. Karen Ibarra Cuevas

La conexión que existe entre la nutrición y la salud mental es un campo de investigación en constante actualización. La evidencia científica ha demostrado que lo que comemos puede tener un impacto significativo en nuestro bienestar psicológico. En este artículo, exploraremos esta relación entre la nutrición y la salud mental, destacando enfoques nutricionales que pueden promover el bienestar psicológico.

En el 2017 Parletta et al., realizaron un ensayo clínico aleatorizado que examinó los efectos de una dieta de estilo mediterráneo en personas con depresión. Los resultados indican que

esta dieta, que es rica en grasas saludables y antioxidantes, puede mejorar significativamente la salud mental, lo que respalda la idea de que una alimentación adecuada puede ser un componente importante en el tratamiento de la depresión.

En este mismo tema, en otro estudio realizado en el 2020 por Lai et al., se examina la relación entre los patrones alimentarios y los síntomas depresivos en adultos mayores. En ese estudio se vio que una dieta rica en frutas, vegetales y pescado se asociaba a una menor probabilidad de desarrollar síntomas depresivos. Además, el papel de la actividad física como factor complementario se destacó en la promoción del bienestar mental.

Asimismo, de una forma más general, en otro artículo se revisa la eficacia de enfoques nutricionales en el tratamiento de trastornos mentales. Donde se destaca la necesidad de considerar la nutrición como parte integral de la atención médica en psiquiatría y señala que existen algunos nutrientes específicos, como los ácidos grasos omega 3 y ciertas vitaminas que pueden desempeñar un papel fundamental en la salud mental de la población. (Sarris et al., 2015)

Hablando específicamente de los ácidos grasos omega 3, en un metaanálisis realizado por Grosso et al. en 2015, se analizaron diferentes estudios clínicos que investigaron el efecto de los ácidos grasos omega 3 en el tratamiento de trastornos depresivos. Los resultados indican que la suplementación con omega 3 puede ser eficaz como terapia adyuvante en la depresión.

Hasta el momento la mayor parte de la evidencia científica en este tema apunta a los ácidos grasos omega 3 que se encuentra en alimentos como el salmón, las nueces y la chía; así como su uso de forma suplementada, pues han demostrado tener efectos en la reducción de la inflamación cerebral y promueven la comunicación neuronal. Por otra parte, también se ha estudiado el tema de los antioxidantes, como la vitamina C y E, que se encuentran en frutas y vegetales, pues estos ayudan a proteger el cerebro del daño oxidativo.

También existe evidencia sobre el rol de las vitaminas del complejo B, especialmente la vitamina B6, la B9 y la B12, que son esenciales para la función cerebral y la regulación del estado de ánimo. Por último y no menos importante, se encuentra la vitamina D, uno de los temas más estudiados es su relación con la depresión, pues la evidencia sugiere que la vitamina D puede influir en la función cerebral y la regulación del estado de ánimo.

Algunos de los mecanismos que se han estudiado con respecto a la vitamina D es que ésta puede influir en la producción de neurotransmisores como la serotonina, que desempeña un rol importante en la regulación del estado de ánimo. Otro tanto importante es que la

vitamina D puede ayudar a proteger las neuronas y promover la neuroplasticidad, lo que puede ser beneficioso en la prevención y tratamiento de la depresión.

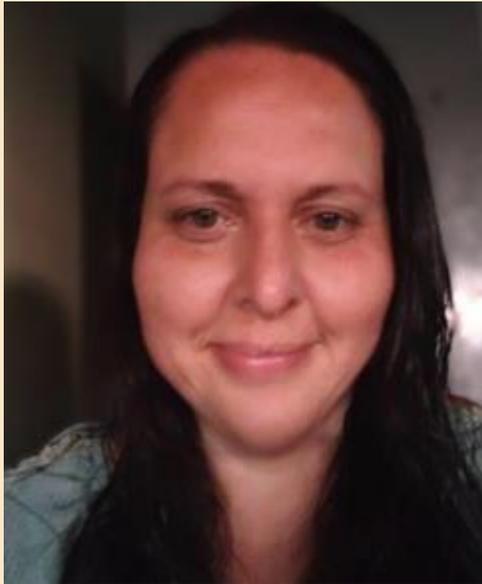
Es importante mencionar que, dado que muchas personas actualmente por su estilo de vida no obtienen suficiente vitamina D de la exposición solar y dieta, la suplementación puede ser necesaria. En este caso la cantidad recomendada varía según la edad y situación individual, por lo que es vital evaluar a cada persona y suplementar de forma personalizada.

Como se puede observar, la evidencia científica respalda la idea de que la alimentación puede desempeñar un papel fundamental en la prevención y el tratamiento de trastornos mentales. Existen diferentes enfoques nutricionales como el uso de la dieta mediterránea, la suplementación con omega 3 y vitamina D, y el procurar la diversidad dietética, siendo algunas de las estrategias principales para promover la salud mental. A medida que se logre un avance en la comprensión de esta conexión entre la nutrición y salud mental, como nutricionistas lograremos asesorar de forma cada vez más específica este tipo de problemas.

#### Referencias:

- Parletta, N., Zarnowiecki, D., Cho, J., Wilson, A., Bogomolova, S., Villani, A., Itsiopoulos, C., Niyonsenga, T., Blunden, S., Meyer, B., Segal, L., & Baune, B. T. (2017). A Mediterranean-style dietary intervention supplemented with fish oil improves diet quality and mental health in people with depression: A randomized controlled trial. *Nutritional Neuroscience*, 20(10), 545-554.
- Sarris, J., Logan, A. C., Akbaraly, T. N., Amminger, G. P., Balanzá-Martínez, V., Freeman, M. P., Hibbeln, J., Matsuoka, Y., Mischoulon, D., Mizoue, T., Nanri, A., Nishi, D., Ramsey, D., Rucklidge, J. J., Sanchez-Villegas, A., Scholey, A., Su, K. P., & Jacka, F. N. (2015). Nutritional medicine as mainstream in psychiatry. *The Lancet Psychiatry*, 2(3), 271-274.
- Lai, J. S., Hiles, S., Bisquera, A., Hure, A. J., McEvoy, M., & Attia, J. (2020). Dietary Patterns and Depressive Symptoms in a Longitudinal Study of Older Adults: The Role of Physical Activity. *Nutrients*, 12(8), 2291.
- Grosso, G., Pajak, A., Marventano, S., Castellano, S., Galvano, F., Bucolo, C., Drago, F., & Caraci, F. (2014). Role of Omega-3 Fatty Acids in the Treatment of Depressive Disorders: A Comprehensive Meta-Analysis of Randomized Clinical Trials. *PLoS ONE*, 9(5), e96905.

# La rutina no es lo mío



Hola, mi nombre es Kattia Solano Leandro, soy nutricionista hace aproximadamente 23 años, y la mayoría de ellos he ejercido en el campo de la Salud Pública y la docencia.

Desde pequeña mi papá me transmitió el amor y respeto por la tierra y todo lo que nos brinda. Siendo él cartaginés de sepa se dedicó toda su juventud a la agricultura, hasta que decidió trasladarse a San José en busca de mejores oportunidades laborales. Sin embargo, nunca olvidó el campo y sus raíces. Recuerdo que cuando era niña esperaba ansiosamente las vacaciones, para ir a la casa de mi abuelita en Turrialba y caminar entre los cañales y poder junto con mi abuelito darle de comer a las vacas y recolectar el maíz de la milpa.

Siendo ya nutricionista emprendí una aventura al lado de mi esposo, al decidir hace 12 años trasladarnos de la ciudad al campo, específicamente a Cascajal de Coronado, con la convicción de tener un espacio amplio donde aprender más sobre la siembra y poder experimentar esa cercanía con la naturaleza que tanto disfruté de pequeña. Nuestra idea era, y sigue siendo, desarrollar una finca experimental de cultivo orgánico, que sea como una palestra de posibilidades de siembra de alimentos considerando las condiciones climáticas particulares del lugar donde vivimos.

En medio de esta aventura tuve la bendición de ser dos veces madre, lo que hizo que pausáramos momentáneamente ese sueño. Sin embargo, hoy en día, tenemos dos personitas más sumadas al deseo de sembrar y conservar la naturaleza; y que aman el poder ver de primera mano, paso a paso, como la tierra produce alimento.

Diariamente como familia distribuimos nuestro tiempo entre las obligaciones propias del estudio de mis hijas, nuestras responsabilidades laborales y el trabajo en campo, experimentando con los alimentos que se adaptan mejor a la zona y las formas más adecuadas y sostenibles de producirlos. Actualmente estamos sembrando ayote, zukinni, yuca y hierbas aromáticas tales como romero, hierba buena, tomillo, zacate limón, orégano entre otras. Seguimos aprendiendo, convencidos del importante legado que heredaremos a nuestras hijas y a todas las personas que podamos alcanzar con nuestro proyecto.

---

## Compartiendo el conocimiento



### **Escuela de Nutrición de la Universidad de Costa Rica**

Diseño de una propuesta de capacitación sobre buenas prácticas de higiene e inocuidad de alimentos dirigida al personal operativo de una empresa de Servicios de Alimentación de Costa Rica durante el 2020 (2021). Guevara Vega Milky.

Situación Alimentaria Nutricional de los niños y niñas Ngäbes que asisten a las Casas de la Alegría en Coto Brus de Costa Rica, en el año 2019 (2021). Cáceres Zúñiga Rebeca Beatriz, Olivia Chaves Carmona, Stephanie Juárez Umaña, Luhana Quirós Barrantes y Natalia Vargas Vargas.

## ¿ Sabía Usted qué es la Leche Dormida?

Es un símbolo de la gastronomía guanacasteca. Preparada con leche, azúcar, canela, vainilla, hielo y un ingrediente completamente secreto, su sabor es refrescante y dulce, con una textura cremosa de color blanco.

Existen dos razones por las cuales se llama Leche Dormida. La primera es porque todos los ingredientes se unen y se dejan reposar por al menos 10 minutos, para que la leche "quede dormida". La segunda viene de la leyenda que Don Rodrigo Gutiérrez, el inventor de la

bebida, soñó en múltiples ocasiones con una tía abuela, quien le recordaba contantemente la receta y le incentivaba a crear un negocio; coincidió que cuando decidió vender el refresco en 1946, dejó de soñar con su pariente.

Si Usted desea probar esta deliciosa bebida visite el restaurant El Parque, en Cañas-Guanacaste.

Fuente: Revista Dominical, La Nación, 10 de setiembre del 2023

---

Si desea colaborar con artículos para este boletín comunicarse al email:  
[quicama2003@yahoo.es](mailto:quicama2003@yahoo.es)