



Aquests aliments t'ajudaran a combatre l'ansietat i millorar la teva salut mental

[inicicentrareport] **La microbiota intestinal és el conjunt de microorganismes vius que viuen al nostre sistema digestiu.** Aquests microorganismes regulen el sistema immunitari en protegir-nos de gèrmens, ajuden a absorbir nutrients i vitamines, produeixen energia i modulen el nostre estat d'ànim. Per tant, **cuidar el nostre sistema digestiu és molt important per la nostra salut mental.**

La microbiota, però, és molt fàcil de ser danyada. **L'estrès, la contaminació ambiental, l'alimentació i el consum de drogues o de certs fàrmacs com els antibiòtics poden desajustar-la.** De fet, segons un estudi publicat aquest any, **l'ansietat també pot alterar la microbiota intestinal** reduint la quantitat dels bacteris Firmicutes, Bacteroidetes i Lactobacillus spp., la qual cosa provoca més predisposició a patir malalties intestinals, al·lèrgiques, metabòliques i autoimmunes, més risc de càncer o aparició de trastorns mentals.

En aquest senti, és important evitar l'excés d'aquells aliments que augmenten l'ansietat com **les grasses, les farines processades i els sucres simples.** La famosa dieta *keto*, que consisteix a reduir al màxim els carbohidrats, també es desaconsella, ja que provoca inflamació, augment de la permeabilitat intestinal als patògens i pèrdua dels bacteris beneficiosos. I tampoc són recomanables les **dietes occidentals riques en proteïnes, grasses animals i carbohidrats** complexes perquè disminueixen el total de bacteris i espècies beneficioses.

Es recomanen, doncs, **les fruites i verdures, els llegums, les grasses insaturades** com l'oli d'oliva, l'alvocat, la fruita seca o el salmó i els **probiòtics** com el iogurt, el quefir, el te kombutxa, el kimchi... Tots aquests aliments milloren la microbiota que ja habita al nostre cossa i afavoreix l'aparició de nous bacteris beneficiosos.

[ficentrareport]