

Importancia de una alimentación saludable y rica en oligoelementos para la salud mental en la tercera edad

Este documento explora la importancia de una dieta rica en oligoelementos como el magnesio para mantener la salud mental, emocional y psíquica de las personas mayores. A lo largo de las siguientes secciones, analizaremos el papel del magnesio en el funcionamiento del sistema nervioso, los beneficios de una dieta equilibrada, los problemas de salud mental comunes en la tercera edad y las recomendaciones para una alimentación saludable.

 **por Dra. Vivian Mazorra Ordoñez**

Papel del magnesio en el funcionamiento del sistema nervioso y el bienestar psicológico

El magnesio desempeña un papel fundamental en la salud mental, especialmente en la tercera edad. Es un mineral esencial para el correcto funcionamiento del sistema nervioso, ya que participa en la transmisión de los impulsos nerviosos, la producción de neurotransmisores como la serotonina y la dopamina, y la regulación de la actividad neuronal. La deficiencia de magnesio puede contribuir a la aparición de problemas de ansiedad, depresión, insomnio, fatiga crónica, irritabilidad, cambios de humor y dificultades para concentrarse.

Función en la transmisión nerviosa

El magnesio es crucial para la correcta transmisión de señales entre las neuronas. Permite que los neurotransmisores se liberen y se fijen a sus receptores, asegurando una comunicación neuronal eficiente.

Regulación del estado de ánimo

El magnesio participa en la producción de serotonina y dopamina, neurotransmisores asociados al bienestar emocional y la regulación del estado de ánimo. Un nivel adecuado de magnesio puede contribuir a un estado de ánimo más estable y reducir la probabilidad de desarrollar trastornos del estado de ánimo.

Beneficios de una dieta equilibrada y rica en nutrientes esenciales en la vejez

Una dieta equilibrada y rica en nutrientes esenciales es fundamental para mantener la salud mental y física en la tercera edad. Además del magnesio, otros nutrientes como la vitamina B12, el zinc, el omega-3 y los antioxidantes son vitales para el bienestar cerebral y la prevención de enfermedades neurodegenerativas. Una dieta rica en frutas, verduras, cereales integrales, proteínas magras y grasas saludables proporciona los nutrientes necesarios para mantener la energía, la memoria, la concentración y el equilibrio emocional.

Fortalece el sistema inmunológico

Una dieta rica en nutrientes esenciales ayuda a fortalecer el sistema inmunológico, protegiendo a los adultos mayores de infecciones y enfermedades.

Mejora la salud cardiovascular

Una alimentación saludable contribuye a la prevención de enfermedades cardiovasculares, manteniendo la presión arterial y los niveles de colesterol dentro de los rangos saludables.

Reduce el riesgo de enfermedades crónicas

Una dieta equilibrada reduce el riesgo de desarrollar enfermedades crónicas como la diabetes tipo 2, la osteoporosis y el cáncer.

Problemas de salud mental comunes en la tercera edad y cómo la nutrición puede ayudar

La tercera edad puede conllevar un mayor riesgo de problemas de salud mental, como la depresión, la ansiedad, el insomnio, la demencia y el deterioro cognitivo. Una dieta saludable y rica en nutrientes esenciales puede ayudar a prevenir y mitigar estos problemas. El magnesio, en particular, puede contribuir a reducir la ansiedad y la depresión, mejorar el sueño, mantener la concentración y proteger el cerebro del envejecimiento prematuro.

Problema de salud mental	Cómo la nutrición puede ayudar
Depresión	Una dieta rica en magnesio y otros nutrientes esenciales puede contribuir a la producción de neurotransmisores que regulan el estado de ánimo, como la serotonina y la dopamina.
Ansiedad	El magnesio tiene propiedades relajantes que pueden ayudar a reducir los síntomas de ansiedad, como la tensión muscular, la inquietud y la dificultad para concentrarse.
Insomnio	El magnesio puede promover un sueño más profundo y reparador, ayudando a aliviar el insomnio y mejorar la calidad del sueño.
Deterioro cognitivo	Una dieta rica en antioxidantes y omega-3 puede ayudar a proteger el cerebro del envejecimiento prematuro y prevenir el deterioro cognitivo.

Alimentos ricos en magnesio y otros minerales clave para la salud mental

Existen numerosos alimentos ricos en magnesio que pueden incluirse en una dieta saludable para la tercera edad. Es importante consumir una variedad de alimentos para obtener una gama completa de nutrientes esenciales.



Verduras de hoja verde

Espinacas, acelgas, lechuga romana, col rizada.



Cereales integrales

Arroz integral, avena, quinoa, pan integral.



Pescado

Salmón, atún, sardinas, caballa.

Recomendaciones de porciones y frecuencia de consumo para obtener suficiente magnesio

Para obtener suficiente magnesio, es recomendable consumir alimentos ricos en este mineral de forma regular. La cantidad de magnesio que necesita una persona mayor varía según su edad, sexo y actividad física. Se recomienda consultar con un médico o un nutricionista para determinar la cantidad ideal de magnesio para cada caso.



Verduras de hoja verde

2-3 porciones al día, como una taza de espinacas o acelgas.



Pescado

2-3 porciones a la semana, como un filete de salmón o atún.



Frutos secos

Un puñado de almendras, nueces o semillas de girasol al día.



Chocolate negro

Una pequeña porción de chocolate negro con alto contenido de cacao (70% o más).

Importancia de mantener una hidratación adecuada y un estilo de vida activo

Además de una alimentación saludable, es fundamental mantener una hidratación adecuada y un estilo de vida activo para preservar la salud mental y física en la tercera edad. La deshidratación puede afectar el funcionamiento del cerebro y aumentar el riesgo de problemas de salud mental. Se recomienda beber agua de forma regular a lo largo del día. La actividad física regular, como caminar, nadar o realizar ejercicios de bajo impacto, también es importante para la salud mental, ya que libera endorfinas que mejoran el estado de ánimo, reduce el estrés y mejora la función cognitiva.



Conclusiones y recomendaciones finales sobre la alimentación saludable en la tercera edad

Una alimentación saludable y rica en oligoelementos como el magnesio es fundamental para mantener la salud mental, emocional y física de las personas mayores. Consumir una variedad de alimentos ricos en nutrientes esenciales, como frutas, verduras, cereales integrales, proteínas magras y grasas saludables, puede ayudar a prevenir y mitigar los problemas de salud mental comunes en la tercera edad. Es importante consultar con un médico o un nutricionista para determinar la cantidad ideal de magnesio y otros nutrientes para cada caso. Mantener una hidratación adecuada y un estilo de vida activo también son factores esenciales para el bienestar general en la tercera edad.