

## “La dieta tiene que tratarse en cualquier **enfermedad**”

Cebolla para la tos, plátano para la ansiedad, yogur para la gripe... En *Cocina que cura* (Cúpula), **Conchita Vidales** nos descubre qué debemos comer (y oler) para gozar de una buena salud física y mental, y así “ser un poquito más felices”.

### **Tengo migraña, ¿qué debo comer para aliviarla?**

Ante todo, evita los excitantes y los productos sazonados. El queso muy curado, por ejemplo, contiene una sustancia llamada tiramina que tiene una relación directa con las migrañas. Por eso es uno de los primeros alimentos a suprimir. Es bueno que comas fruta, sobre todo frutas rojas, que, al ser vasodilatadoras, mejoran la circulación cerebral. Eso siempre que no sea una migraña relacionada con una patología más grave. Entonces, aunque pueda mejorar con la alimentación, antes hay que hacer un diagnóstico.

### **¿Y puede la alimentación mejorar mi humor?**

¡Sí! Muchos alimentos contienen precursores de neurotransmisores, unas sustancias que se encargan de regular nuestro ánimo: así estaremos contentos, más relajados, serenos... Entre ellos, el chocolate y el plátano tienen una sustancia precursora de la serotonina, con lo cual, si los consumimos con moderación, nos animarán.

### **Y en patologías mentales más graves como una depresión, ¿también ayudan?**

Sí. La dieta tiene que tratarse en cualquier enfermedad, sea física o mental. Somos lo que comemos, así que es fundamental saber lo que el paciente está comiendo. En la depresión, en concreto, es básico controlar los hábitos a lo largo del día para regular los ciclos de ánimo y de sueño, hacer un desayuno proteico, tomar frutas y verduras...

### **Pero, ¿hay algún alimento que pueda llegar a curar?**

Está comprobado que ciertos alimentos tienen propiedades curativas si los tomamos con cierta constancia. Los frutos rojos, el arándano en concreto, pueden hacer que una infección urinaria sea menos frecuente, o deje de producirse, por sus propiedades antibacterianas.

### **En ese caso, incluso podemos dejar de medicarnos.**

No. En alimentación hay que ser muy cauteloso. Un alimento nunca sustituye una medicación recetada por un médico previamente, pero sí puede mejorar y prevenir ciertas dolencias. Siempre es un complemento.



### **También dices que los olores tienen efectos saludables...**

Eso ha sido todo un descubrimiento. El olfato es un sentido que va directamente al cerebro, al hipotálamo, por eso es de supervivencia total. El rechazo cuando nos aproximamos a un sitio que huele mal es absoluto porque pensamos que puede ocurrir algo malo. Y lo mismo ocurre cuando huele bien: un perfume o una flor que el organismo relacione con bienestar apetece.

### **O un caldo de mamá recién hecho.**

¡Por supuesto! Las madres siempre están entregadas a la causa. No sólo porque seleccionan el mejor producto, sino porque ponen amor al cocinarlo. Por eso los niños que comen lo que cocina su madre (o su padre) no tienen tantos malos hábitos ni problemas de sobrepeso.

LAIA AMORÓS

PSYCHOLOGIES