

NATIONAL STRESS AWARENESS MONTH

Do you have a go-to comfort food when you feel stressed? If so, you are not alone. During times of stress, many of us may reach for foods or snacks and often these are high in saturated fats or added sugars. The fact that stress can impact food choices is not news. However, there might be more to the relationship between food and stress than you know.

Our Body's Fight or Flight Response

Your central nervous system releases stress hormones such as adrenaline and cortisol when you feel anxious or stressed. These hormones trigger the fight or flight response, which gets your body ready for action. For example, your heart might beat more rapidly, your blood pressure may rise and your rate of breathing might increase. Being in a chronic state of stress can cause long-term health problems. In addition to feeling anxious, some people may become depressed, struggle to get a good night's sleep or experience digestive issues.

Can Certain Nutrients Ease Stress?

Research linking certain nutrients to stress management is limited. Follow a nutritious eating plan to get the vitamins and minerals you need. As these nutrients are already important in a healthy eating pattern, the best way to get them is through the foods you eat. For example, fruits and vegetables contain antioxidants along with other nutrients that may work together to promote health. And many foods provide a variety of B vitamins naturally, including whole grains, fruits, vegetables, dairy products, beans and meats.

Do Vitamin and Mineral Supplements Combat Stress?

Some supplements claim to help manage stress. However, the evidence supporting these supplements is limited and more research is needed. Talk with your health care provider before taking any vitamin and mineral supplements.

Stress-Busters

When it comes to food and stress, one of the best things you can do for your body is to choose a balanced, healthful eating style. Participating in regular physical activity helps to manage stress. As little as five minutes of exercise per day can be beneficial. A registered dietitian nutritionist can help you establish an individualized healthy eating plan that includes specific food preferences and goals for physical activity.

Other ways to ease stress might include:

- Relaxation activities such as meditation, guided imagery or breathing exercises
- Socializing with friends and loved ones for emotional support during stressful situations
- Limiting excess caffeine consumption

Consider seeking professional help, especially if stress becomes debilitating. Counselors and other health care providers can offer treatments to help combat stress.



MES NACIONAL DE CONCIENTIZACIÓN SOBRE EL ESTRÉS

¿Tienes algún alimento reconfortante que recurres cuando te sientes estresado? Si es así, no estás solo. En momentos de estrés, muchos recurrimos a alimentos o refrigerios, y a menudo estos tienen un alto contenido de grasas saturadas o azúcares añadidos. Que el estrés pueda influir en la elección de alimentos no es ninguna novedad. Sin embargo, la relación entre la comida y el estrés podría ser más profunda de lo que crees.

La respuesta de lucha o huida de nuestro cuerpo

El sistema nervioso central libera hormonas del estrés, como la adrenalina y el cortisol, cuando nos sentimos ansiosos o estresados. Estas hormonas desencadenan la respuesta de lucha o huida, que prepara al cuerpo para la acción. Por ejemplo, el corazón podría latir más rápido, la presión arterial podría aumentar y la frecuencia respiratoria podría aumentar. Estar en un estado crónico de estrés puede causar problemas de salud a largo plazo. Además de sentir ansiedad, algunas personas pueden deprimirse, tener dificultades para dormir bien o experimentar problemas digestivos.

¿Pueden ciertos nutrientes aliviar el estrés?

La investigación que relaciona ciertos nutrientes con el manejo del estrés es limitada. Siga un plan de alimentación nutritivo para obtener las vitaminas y minerales que necesita. Dado que estos nutrientes ya son importantes en una alimentación saludable, la mejor manera de obtenerlos es a través de los alimentos que consume. Por ejemplo, las frutas y verduras contienen antioxidantes junto con otros nutrientes que pueden actuar en conjunto para promover la salud. Y muchos alimentos proporcionan una variedad de vitaminas B de forma natural, incluyendo cereales integrales, frutas, verduras, productos lácteos, legumbres y carnes.

¿Combaten el estrés los suplementos de vitaminas y minerales?

Algunos suplementos afirman ayudar a controlar el estrés. Sin embargo, la evidencia que los respalda es limitada y se necesita más investigación. Consulte con su profesional de la salud antes de tomar cualquier suplemento de vitaminas y minerales.

Combate el estrés

En cuanto a la alimentación y el estrés, una de las mejores cosas que puede hacer por su cuerpo es elegir un estilo de alimentación equilibrado y saludable. Realizar actividad física con regularidad ayuda a controlar el estrés. Tan solo cinco minutos de ejercicio al día pueden ser beneficiosos. Un nutricionista dietista certificado puede ayudarle a establecer un plan de alimentación saludable individualizado que incluya preferencias alimentarias específicas y objetivos de actividad física.

Otras maneras de aliviar el estrés pueden incluir:

- Actividades de relajación como la meditación, la visualización guiada o los ejercicios de respiración
- Socializar con amigos y seres queridos para obtener apoyo emocional durante situaciones estresantes
- Limitar el consumo excesivo de cafeína

Considere buscar ayuda profesional, especialmente si el estrés se vuelve debilitante. Los consejeros y otros profesionales de la salud pueden ofrecer tratamientos para ayudar a combatir el estrés.