



MINISTERIO DE COMERCIO,
INDUSTRIA Y TURISMO

EL ALIMENTO COMO ESTÍMULO DE LA FELICIDAD

POR. CHEF LUIS ALBERTO MARTÍNEZ



EJECUTADO POR:



EL ALIMENTO

COMO ESTÍMULO DE LA FELICIDAD

Por el Chef: Luis Ernesto Martínez

Como rasgos instintivos hemos conocido las diversas emociones que se encuentran implícitas en el ser humano. El psicólogo Daniel Goleman revolucionó la década de los 90's con su libro *"La inteligencia emocional"*, refiriéndose a las afecciones que padece cada individuo por cuestión de sus sentimientos y la manera en que se reflejan en su vida cotidiana.

En el año 2012 el neurocientífico Gordon Murray Shepherd, publicó el libro *"Neurogastronomy: How the Brain Creates Flavor and why it Matters"*, una introspección al cerebro en busca de comprender la funcionalidad de las neuronas y la repercusión directa sobre los comportamientos del ser humano. Durante las últimas décadas las tendencias han tenido un enfoque de mayor consciencia social y sostenible; el buen funcionamiento del cerebro se ha convertido en uno de los principales retos para la sociedad en sus productos de consumo.

La ciencia ha manifestado que la corporalidad del cerebro se encuentra dividida en tres partes, el cerebro reptiliano o primitivo, el cerebro racional o neocórtex y el cerebro límbico o emocional. Sobre este último, se perfilan grandes desarrollos enfocados en brindar sensaciones de bienestar como alternativa a factores que afectan el buen desarrollo y comportamiento del ser humano, como la depresión, manejo del dolor físico y emocional y diagnósticos médicos irreversibles.

A través del consumo de productos con propiedades específicas se busca mantener los niveles adecuados de endorfina, serotonina, dopamina y oxitocina, hormonas encargadas de generar sensaciones de bienestar, lo que redundará en la felicidad y buen desempeño del individuo.

Dentro de las recomendaciones existentes para el estímulo de dichas hormonas, se encuentran el ejercicio físico, las actividades de esparcimiento como medida que evita la acumulación del estrés, y el consumo de alimentos que contengan aminoácidos esenciales que redunden en el buen funcionamiento del cerebro.

El triptófano se considera uno de los aminoácidos esenciales para la producción de serotonina, y se puede encontrar en el chocolate por encima del 70% de cacao, las semillas de girasol, hortalizas como el kale; cereales complejos como el pan, la pasta y la papa; leguminosas, y proteínas como el huevo, pollo, pavo y codorniz.

El consumo frecuente de ácidos grasos omega 3, presentes en productos como el salmón, tofu o nueces, permite el buen funcionamiento de la neurotransmisión y mantienen el cerebro en cualidades óptimas, regenerando la memoria y actuando como medida antidepresiva; al igual que el consumo de frutas y verduras del orden de la naranja, uvas, arándanos, aguacate, mango, maíz morado, berenjenas, cebolla roja, entre otros; que proveen al organismo de antioxidantes que previenen la generación de radicales libres que ocasionan el daño de las células.

La felicidad puede promoverse con la implementación de actividades que refresquen la monotonía, el consumo de productos que estimulen las hormonas del bienestar y de igual forma recurrir a la información que se encuentra alojada en la memoria gustativa de cada ser, aquella que puede ser del orden subjetivo, pero que beneficia al cerebro con sensaciones de placer temporal.

Existen infinidad de estrategias que buscan sorprender al cerebro y llevar una sensación de bienestar en el momento de tomar la decisión de compra y su posterior consumo. Jürgen Klaric, investigador en temas de neuromarketing y neuroinnovación, define el comportamiento del cerebro como algo inquietante y con perfiles cambiantes sobre sus preferencias, ya que en torno a ello inciden factores generacionales y culturales que van modificando su comportamiento y decisión de consumo.

Sin embargo, la combinación de este tipo de hábitos cobra fuerza y consolida tendencias como el “Mindfood” que busca generar un equilibrio consiente entre el alimento y la mente en busca de su felicidad, tomando mayor relevancia la necesidad de ser conscientes que el alimento es nuestra mejor medicina.