



  
**Kellogg's**  
NUTRICIÓN

**All-Bran**

*El efecto  
de la fibra  
en el estado  
de ánimo*



All-Bran

# El estrés es un factor que afecta tanto el estado de ánimo como la digestión

L.N. Lorena Almeida

El equilibrio es parte fundamental en la salud de un individuo y cuando éste es afectado por un agente extraño puede provocar la aparición de un malestar o enfermedad. En este contexto se podría explicar una relación entre el estado de ánimo y la mala digestión.

Los estados de ánimo son estados emocionales transitorios que pueden ser influenciados por una variedad de factores ambientales y de personalidad. Se considera que los cambios en el estado bioquímico y hormonal del individuo como falta de sueño, alimento y ejercicio, pueden generar alteraciones en los estados de ánimo (1).

El proceso de digestión puede verse afectado por varias causas: tipo y cantidad de alimentos, falta de fibra en la dieta, falta de enzimas pancreáticas, ausencia de enzimas en el borde del cepillo del intestino, disminución de la secreción biliar o errores congénitos en la producción de enzimas o de los receptores específicos para la absorción de nutrientes en las células de la mucosa (2).

El estrés es otro factor que afecta tanto el estado de ánimo como la digestión y afecta la forma de comer de los individuos. El aparato digestivo se convierte en órgano diana de patologías asociadas al estrés. Afecta directamente al incremento anormal de la secreción gástrica, provocando irritación a la mucosa del estómago y el duodeno que se traduce en problemas como gastritis o úlceras duodenales (2, 3).

La colitis nerviosa es otro padecimiento que se presenta en situaciones de estrés y nerviosismo, debido a que los trastornos emocionales producen contracciones en los músculos del intestino grueso, aumento de sensibilidad ante la presencia de gas y movimientos del sistema digestivo. Todo esto en conjunto produce dolor abdominal tipo cólico, espasmos, distensión y diarrea o estreñimiento (4).

Las personas que padecen estreñimiento por falta de fibra en la dieta, por la ingesta insuficiente de líquidos o por la pérdida del tono en los músculos intestinales, como ocurre después del abuso de laxantes por largo tiempo, las grandes tensiones nerviosas o la angustia, pueden agravar el problema (5).

El estrés genera un círculo entre el estado de ánimo y la mala digestión, dado que afecta al sistema digestivo provocando problemas como colitis, gastritis o estreñimiento, que a su vez provocan en

# No todas las **fibras** son **iguales**

el individuo malestar y mal estado de ánimo. En otro punto, el estrés provoca en los individuos cambios en su alimentación como no desayunar, no tener horarios regulares de comida, ingerir picantes, irritantes o alimentos altos en grasa. Estos cambios en sus hábitos alimentarios pueden provocar una mala digestión.

Se estima que cerca del 30% de la población mexicana sufre Síndrome de Intestino Irritable (SII) y en 60% de los casos la ansiedad y el estrés son considerados como responsables. Además, se ha observado que los trabajadores que se presentan al servicio médico en las empresas presentan sintomatología referida al aparato digestivo (hiperacidez, digestiones pesadas y aparición de úlceras gastroduodenales), (3, 4).

Mantener una digestión saludable requiere de un cuidado en la alimentación que incluya un consumo regular de fibra, alimentos bajos en grasa, evitar el consumo de irritantes como condimentos, grasas, cafeína, conservadores, alcohol y tabaco; además de establecer un horario fijo de comidas (5).

Especialistas de salud mencionan que consumir fibra reduce hasta 40% las probabilidades de padecer colitis u otras enfermedades como el cáncer de colon. Investigaciones realizadas en los Países Bajos han demostrado que un desayuno alto en fibra reduce la percepción de fatiga luego de su consumo, en comparación con uno bajo en fibra (5, 6).

Investigadores de la Universidad de Cardiff en el Reino Unido encontraron que las personas que consumían alimentos con más fibra, tenían menos estrés emocional, menos dificultades cognitivas, más actitud positiva y menos niveles depresivos (1, 7).

Concluyeron que el aumento de consumo de fibra proveniente de cereales con salvado de trigo parecía reducir la fatiga, atribuyendo dicho efecto a una mejor digestión y eliminación de productos de desecho así como el aumento en el número de bacterias benéficas en el tracto digestivo inferior (7).

Otro estudio demostró que el desayuno alto en fibra reduce la fatiga y aumenta la sensación de saciedad (8).



## Un adecuado consumo de **fibra** puede ayudar a reducir los síntomas de la **mala digestión**

Es importante enfatizar que no todas las fibras son iguales y que cada una de ellas tiene características específicas. Dentro de las fibras insolubles encontramos la fibra de salvado de trigo, contando con evidencia científica sólida y con el aval de importantes instituciones que respaldan su eficacia como el de *US FDA Laxative Monography*, reconociendo a la fibra de salvado de trigo como la única fibra proveniente de cereales y que promueve la regularidad digestiva (9), ya que de acuerdo a diversos estudios científicos ayuda a prevenir el estreñimiento.

El Ministerio de Salud de Canadá reconoce la superioridad y eficacia de la fibra de salvado de trigo para declaraciones de salud referentes a regularidad cuando un alimento es alto en fibra de salvado de trigo (10).

## CONCLUSIONES

El estrés genera un círculo entre el estado de ánimo y la mala digestión, que a su vez provocan en el individuo malestar y mal estado de ánimo. Un adecuado consumo de fibra puede ayudar a reducir los síntomas de la mala digestión. La fibra natural de salvado de trigo es reconocida, dentro de los cereales, como la mejor fibra para la regularidad digestiva. Un adecuado consumo de fibra dentro de una dieta completa y balanceada ayuda a mejorar el estado de salud en general.

# REFERENCIAS

1. Barrios, DR. *Los estados de ánimo en el deporte: fundamentos para su evaluación (I)*. Revista Digital. Año 12 - N° 110. Argentina, 2007.  
Obtenido de: <http://www.efdeportes.com/>
2. Casanueva, E. et al. *Nutriología Médica*. Editorial Panamericana. Fundación Mexicana para la Salud. Tercera Edición. México, 2008.
3. Díaz, F.J. *Estrés alimentario y salud laboral vs. estrés laboral y alimentación equilibrada*. Med. segur. trab. (Versión electrónica) Vol.53, n.209 pp. 93-99. 2007. Obtenido de: [http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0465-546X2007000400012&lng=es&nrm=iso](http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0465-546X2007000400012&lng=es&nrm=iso)
4. Olmos, T.C. *Méjico Sano*. Secretaría de Salud. Año 2. Número 7. México, 2009.  
Obtenido de: [http://portal.salud.gob.mx/sites/salud/descargas/pdf/period\\_mexsano/mexicosano\\_mar09.pdf](http://portal.salud.gob.mx/sites/salud/descargas/pdf/period_mexsano/mexicosano_mar09.pdf)
5. Mahan, L.K. y Escott-Stump S. *Nutrición y Dietoterapia de Krause*. McGraw-Hill Interamericana. Novena Edición. México, 1996.
6. Smith, A.P. *The concept of wellbeing: relevance to nutritional research*. British Journal of Nutrition, 93, Suppl. 1, S1-S5. 2005.
7. Smith, A. et al. *High fiber cereals reduce fatigue*. Appetite 37: 1-3. 2001.
8. Pasman, W.J. et al. *Effects of two breakfasts, different in carbohydrate composition, on hunger satiety and mood in healthy men*. Int J Obes Relat Metab Disord 27:663-668. 2003.
9. US FDA, 21 CFR 334.10 y 334.52 (d)(2).
10. Papanikolaou, Y; Fulgoni, V. 2010. IN *Dietary Fibre: New Frontiers for Food and Health*, edited by Jan Willem van der Kamp, Julie Jones, Barry McCleary, David Topping. 2010."The Effect of Wheat Bran on Various Measures of Bowel Function and Regularity, by Y. Papanikolaou and V. Fulgoni pg. 261-281.

All-Bran

Kellogg's®  
NUTRICIÓN



*Fibras hay muchas,  
nosotros tenemos la mejor.*



**FIBRA NATURAL  
DE SALVADO DE TRIGO**  
**¡LA MEJOR!**



**[www.allbran.com.mx](http://www.allbran.com.mx)**

DISFRUTA LA VIDA, COME FIBRA DIARIAMENTE.