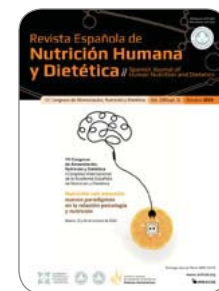


VII Congreso de Alimentación, Nutrición y Dietética

I Congreso Internacional de la Academia Española de Nutrición y Dietética

Nutrición con emoción: nuevos paradigmas en la relación psicología y nutrición


www.renhyd.org

15 de octubre de 2025

Conferencia Plenaria



Perspectiva neurocientífica del impacto de la nutrición en la salud mental y emocional

Raquel Marín^{1,*}¹Universidad de La Laguna, Tenerife, España.*rmarin@ull.edu.es

El cerebro humano es un gran demandante de energía metabólica, alimentos, oxígeno y agua.

Para suministrarse de todos estos ingredientes de su “menú cerebral” precisa de una inmensa red sanguínea que abarca cientos de kilómetros de vasos sanguíneos.

Además de la necesidad de kilocalorías diarias para su actividad, este órgano incansable precisa de una serie de nutrientes imprescindibles para la comunicación neuronal. En la “lista de la compra” cerebral se incluyen alimentos esenciales, es decir que deben incorporarse en la dieta porque el cerebro no los fabrica, así como otros precursores para generar los mensajeros químicos para la actividad de las células del cerebro.

En la investigación de las últimas décadas, se ha puesto de manifiesto no solo la importancia de la alimentación neurosaludable para la actividad cognitiva, memorística y emocional, que generan la calidad de vida y longevidad de nuestro cerebro, sino también se han etiquetado algunos representantes de la industria alimentaria que son nocivos para el cerebro.

Por otra parte, el cerebro cuenta con un gran aliado para sus funciones: el intestino y la microbiota intestinal. La microbiota intestinal está representada por una ingente cantidad de

microorganismos, principalmente bacterias, hongos, virus y otros microorganismos que efectúan un diálogo bidireccional constante con el cerebro. Actualmente, se considera que no existe una buena salud mental si no se cuenta con una flora intestinal rica, variada y equilibrada. En otras palabras: “no hay buena cabeza con malas tripas”. Actualmente, en neurociencia, se trabaja actualmente en la identificación de los perfiles bacterianos saludables que pueden influenciar de manera importante en la memoria, en las emociones, en el ánimo, la motivación y hasta en la calidad del sueño.

En esta charla, comentaremos algunos de los aspectos esenciales y novedosos de la alimentación y pautas de vida cerebrosaludables en la evolución del cerebro humano y de la microbiota intestinal, aliados del envejecimiento cerebral saludable.

conflicto de intereses

La autora expresa que no existen conflictos de interés al realizar el manuscrito.

referencias

- Arponen, Sari. *¿Es la microbiota, idiota!* Alienta editorial. 2021. ISBN: 9788413440682.
- Hyde, J. *Pon a punto tu intestino*. Maeva. 2018. ISBN: 978-84-17108-79-3.
- Marín, Raquel. *Dale vida a tu cerebro*. Roca Editorial bolsillo (Penguin Random House). 2024. ISBN: 9788419498724.
- Marín, Raquel. *Pon en forma tu cerebro*. Roca Editorial (Penguin Random House). 2019. ISBN: 9788417092023.
- Santos J, Maran PL, Rodríguez-Urrutia A. Stress, microbiota, and the gut–brain axis in mental and digestive health. *Med Clin (Barc)*. 2025; 164(6): 295-304. doi: 10.1016/j.medcli.2024.11.023.
- Valles-Colomer M, Falony G, Darzi Y, Tigchelaar EF, Wang J, Tito RY, et al. The neuroactive potential of the human gut microbiota in quality of life and depression. *Nat Microbiol*. 2019; 4(4): 623-32. doi: 10.1038/s41564-018-0337-x.

