



CÓMO MANEJAR EL ESTRÉS

Valorian

Me cuida

By Antonio Valenzuela

MSc en Psiconeuroinmunología Clínica por
la UPSA, Fisioterapeuta y Osteópata.

1

¿CÓMO AFECTA EL ESTRÉS A NUESTRO CUERPO?

2

¿CÓMO CONTROLAR EL ESTRÉS?

3

TRABAJAR LA ESFERA DEL CUERPO

4

TRABAJAR LA ESFERA DE LA MENTE

5

REFLEXIÓN FINAL

Que levante la mano quien se sienta estresado. Me encantaría que tú no la hubieras levantado, pero me temo que estarás pensando: «¡Ojalá hubiera podido no moverla!» Si el estrés es tu compañero en esta vida moderna, bienvenido al club de los estresados...

Hoy en día podemos afirmar sin miedo a equivocarnos que el estrés es una epidemia moderna. En un momento u otro, a la mayoría de nosotros nos toca lidiar con sentimientos de estrés. Según los estudios, más de un 60 por ciento de la población adulta afirma sentirse estresada de manera cotidiana. Últimamente, incluso tengo la sensación de que ese porcentaje se queda pequeño.

A todos nos afecta el estrés, y también somos todos conscientes de cómo mejoraría nuestra calidad de vida, tanto a nivel físico como mental, si pudiéramos controlarlo y encontrar soluciones realmente efectivas para manejar el estrés de nuestra vida. Justo esto es lo que me propongo en este ebook: explicarte herramientas efectivas y sencillas para controlar el estrés.

Podríamos definir al estrés como un estado de tensión mental y/o emocional causado por la percepción de una serie de circunstancias como adversas, que repercuten en todo nuestro organismo.

Si bien el estrés puede ser beneficioso y motivador en algunos aspectos y ocasiones (un poco de estrés nos hace rendir más cuando es necesario en el trabajo, ante una prueba deportiva o para realizar un examen importante), cuando el estrés se cronifica y se convierte en nuestro compañero de vida, se convierte en un riesgo para nuestra salud.

La evidencia científica se acumula. Los efectos perniciosos del estrés crónico en nuestra vida impactan de manera similar al sedentarismo, una mala dieta o la falta de sueño. De hecho, según el doctor Bruce Lipton, entre el 75 y 90 por ciento de todas las visitas al médico están relacionadas con afecciones causadas por el estrés.



1

¿CÓMO AFECTA EL ESTRÉS A NUESTRO CUERPO?

El estrés crónico no controlado, genera en nuestro organismo un aumento de hormonas del estrés (adrenalina y cortisol). Estas hormonas producen efectos que se traducen en un aumento de la inflamación general de nuestro organismo, lo cual nos conducirá a y otros problemas.

Cuando el estrés se apodera de nuestras vidas, es muy peligroso, siendo capaz de aumentar el riesgo de enfermedades cardíacas, diabetes, aumento de peso u obesidad, trastornos mentales, enfermedades autoinmunes, trastornos digestivos e incluso cáncer.

Síntomas de estrés crónico

Lo primero que debemos hacer para aprender a controlar el estrés, es ser capaces de identificar su sintomatología que, aunque muy variada, suele presentar alguno de los siguientes efectos:

Síntomas y signos físicos:

- Frecuentes dolores de cabeza.
- Tensión y dolor en los músculos (cuello, espalda y pecho).
- Sensación de opresión en el pecho.
- Fatiga frecuente.
- Desórdenes digestivos (indigestión, diarrea).
- Insomnio y otros problemas de sueño
- Sequedad en la boca y garganta.

Síntomas mentales:

- "Tics" nerviosos (morder las uñas o un lápiz, tocarse repetidamente la cara, cabello o bigote, rascarse la cabeza).
- Irritabilidad y dificultad para reír.
- Ansias de comer algo.
- Dificultad para concentrarse y para recordar datos.
- Complejos, fobias y miedos, y sensación de fracaso.



El estrés aumenta el riesgo de numerosas enfermedades.

Los síntomas de cansancio y agotamiento son comunes entre las personas que se sienten estresadas de manera crónica.

Cuando la sensación de estrés es de un alto nivel, a menudo se acompaña de síntomas de depresión y/o ansiedad.

Si te reconoces en alguno o varios de los síntomas anteriores, es posible que el estrés te esté jugando una mala pasada, por lo que debes de (pre)ocuparte en minimizarlo y saber manejarlo lo máximo posible.

2

¿CÓMO CONTROLAR EL ESTRÉS?

Mientras que el estrés es inevitable, el sufrimiento es opcional.

He de reconocerte que hablar de soluciones para un problema tan complejo eleva al máximo mi síndrome del impostor.

Tómate estos consejos no como provenientes de alguien que te mira desde un pedestal, sino de otra persona que cada día se levanta con sus propios bucles mentales, pero que trabaja para afrontarlos leyendo, acudiendo a formaciones, dejándose acompañar por las personas adecuadas para ello y, sobre todo, llevando a la práctica todo lo que aprende. Por ello quiero compartirlo contigo con la esperanza de que también te ayude.

No siempre podemos controlar las fuentes de estrés en nuestras vidas, pero podemos cambiar la forma en que reaccionamos ante ellas. La buena noticia es que nuestro organismo está diseñado para experimentar y manejar el estrés. Con algo de práctica, tenemos el poder de aprender a usar el estrés a nuestro favor (por ejemplo, el hecho de que el estrés nos mantiene más alerta y atentos), mientras controlamos mejor sus reacciones negativas, como problemas de digestión o el ceder a los antojos de alimentos poco saludables.

Si tu vida es un estrés constante, reevalúa tus prioridades y desarrolla herramientas psicológicas y de estilo de vida.

Tenemos dos vías de actuación igualmente importantes que nos pueden ayudar a manejar el estrés crónico. Esta separación ficticia nos sirve a modo explicativo, pero no olvides que la mente es producto de nuestro cerebro, que pertenece a nuestro cuerpo.

- Trabajar la esfera del cuerpo.
- Trabajar la esfera de la mente.



3

TRABAJAR LA ESFERA DEL CUERPO

3.1 EVITA LOS ALIMENTOS QUE CAUSAN ESTRÉS

Los alimentos a evitar para mantener bajos los niveles de estrés incluyen:

Alimentos ultra-procesados:

La comida debería ser la forma de nutrir nuestro cuerpo aportándole lo que necesita para funcionar de una forma óptima. El problema es que hoy en día existen muchísimos productos comestibles que no merecen ser llamados «alimentos» porque empeoran nuestra salud y arruinan nuestro metabolismo debido a la pésima calidad de los ingredientes que lo componen. Son los llamados «ultraprocesados» y su formulación industrial incluye:

- **Ingredientes procesados previamente.**
- **Refinados** (azúcar, almidón, aceites vegetales, sal) o sintetizados (grasas trans, aditivos...).
- **Añadidos** como sabores, colores y emulsionantes.
- **No contienen ingredientes frescos** o reconocibles en su presentación final.

Las grandes cantidades de azúcar y grasa de estos productos hacen que sean muy fáciles de digerir y rápidos de asimilar. Poco después de ser ingeridos, nuestras arterias se inundan de glucosa y ácidos grasos, aumentando la ansiedad y causando antojos y fatiga.

Mi consejo es que no te dejes seducir por las etiquetas con mensajes saludables en paquetes de colores muy llamativos. La primera regla para una alimentación saludable es: «Comer alimentos naturales y evitar los productos industriales, es decir, los alimentos ultraprocesados.»

Demasiado alcohol o cafeína:

Tanto el alcohol como la cafeína pueden causar o empeorar estrés, deshidratarnos, interferir con el sueño y cansarnos, y hacer que no podamos lidiar bien con el estrés.



3.2 PROPICIA LOS ALIMENTOS QUE AYUDAN A CONTROLAR EL ESTRÉS

Es muy importante reponer nutrientes que nuestro organismo consume de más en momentos de estrés ya que ayudan al cerebro a manejar mejor el estrés, lo que beneficia a todo su cuerpo: Vitamina C, magnesio y omega-3 son indispensables. Además, algunos alimentos contienen estos y otros nutrientes específicos que pueden promover la salud del cerebro, reducir la inflamación y ayudar a manejar mucho mejor las situaciones estresantes. Te lo cuento a continuación:

De la misma forma que existen alimentos que favorecen el estrés, existen multitud de alimentos que mejoran nuestra tolerancia al estrés, pero lo primero que debes tener en cuenta, es que la clave para conseguir una alimentación saludable pasa por una dieta rica y variada, con gran cantidad de frutas y verduras y sin alimentos procesados.

Sin más dilación, vamos a hablar de los principales alimentos que nos ayudan a combatir el estrés crónico y sus nutrientes, para que después pienses cómo incluirlos en tu dieta.

Frutas y verduras frescas

Uno de los trucos más antiguos... tomar 5 piezas de fruta y verdura al día: ¡Sorpresa!. Según la Agencia Española de Seguridad Alimentaria, se deben consumir, como mínimo, cinco raciones de frutas y hortalizas cada día para conseguir una dieta sana y equilibrada.

• Verduras:

Son fuente de vitaminas, minerales y antioxidantes naturales que contribuyen a la formación de neurotransmisores. Consumir verduras de forma diaria es una de las claves de este artículo.

Mini-consejo: Las verduras de hoja verde como la espinaca, acelga, rúcula o el kale no pueden faltar a diario por su aporte de magnesio, uno de los minerales que más se consume en momentos de estrés.



Una alimentación adecuada es un gran aliado contra el estrés.

- **Arándanos:** Ricos en antocianidinas. Estos antioxidantes naturales ayudan a formar serotonina y dopamina, los neurotransmisores que mejoran el humor y la memoria, respectivamente. Toma un puñado al día, como tentempié, en el desayuno o en la ensalada.
- **Kiwi:** Por su alto contenido vitamina C, además de ser muy rico en serotonina, la hormona del buen humor.

Mini-consejo: Toma alimentos ricos en vitamina C (cítricos, kiwis, pimientos) a diario. La vitamina C se mantiene durante 24 horas en el organismo, tras lo que sale del sistema a través de la orina, de ahí la importancia de consumir a diario alimentos o suplementos que contengan esta importante vitamina para controlar el estrés.

Pescado azul

El pescado azul (salmón, sardina, etc.) es rico en grasas omega-3 y vitamina D. Estos nutrientes disminuyen los niveles de cortisol, la hormona que provoca el estrés. El consumo de cantidades adecuadas Omega 3 EPA y DHA permite manejar mejor los factores estresantes de nuestra vida.

La vitamina D también se ha estudiado por los efectos positivos que puede tener en la mejora de los niveles de neurotransmisores calmantes suficientes para promover el alivio del estrés.

Otros alimentos veganos ricos en omega 3 son las nueces, las pipas de calabaza, el lino, el cáñamo o las algas.

Huevos, pavo, plátanos y avena.

Son buenas fuentes del aminoácido triptófano, un elemento que ayuda a generar serotonina en el cuerpo, promoviendo así la relajación y el alivio del estrés. La serotonina ha demostrado mejorar el estado de ánimo, la saciedad, el apetito sexual y se ha relacionado incluso con la mejora de los ciclos del sueño.



Alimentos fermentados:

Los fermentados son una fuente de salud y mantienen el intestino en perfectas condiciones, algo muy necesario para controlar el estrés.

- **Yogur y Kefir:** Y no solo por su alto contenido en triptófano, que activa la serotonina, también ayudan a mejorar la flora intestinal y aportan gran cantidad de probióticos al organismo. “las bacterias lácticas producen ácido gamma-aminobutírico, conocido como GABA”, neurotransmisor calmante del cerebro que nos ayuda a controlar el estrés y la ansiedad.
- **Chucrut:** Incorpora este alimento para las buenas bacterias a tu rutina tomando 1 cucharada sopera al día, en ensaladas o en platos de legumbres.

Mini-consejo: Otros alimentos fermentados que podemos añadir a nuestra alimentación diaria son el kéfir de agua, la kombucha, el vinagre de manzana, miso, Tempeh...



Chocolate negro

El chocolate negro puede ser útil debido a sus antioxidantes, que reducen el estrés y la capacidad de aumentar los niveles de serotonina, además es una muy buena fuente de magnesio.

Eso sí, consúmelo con moderación, ya que es muy rico en calorías, elige chocolate negro (más del 80% de cacao) con muy bajo contenido en azúcares. Disfruta de un par de onzas al día, preferiblemente por la mañana.

Almendras

Las almendras proporcionan una cantidad significativa de vitaminas del grupo B y vitamina E. Estas vitaminas ayudan a controlar el estrés y fortalecen el sistema nervioso, evitan la depresión, la fatiga, previenen dolores de cabeza y actúan contra la falta de concentración.

Té verde

Esta bebida milenaria, gracias a su gran aporte de principios activos, se comporta como una especie de brebaje anti-estrés.

El té verde contiene L-teanina, un aminoácido que se ha estudiado por los efectos positivos a nivel cerebral como la reducción del estrés y la ansiedad, efectos anti-depresivos así como mejora de la capacidad de concentración.

La L-teanina puede aumentar el GABA, la dopamina y la serotonina, neurotransmisores que garantizan un correcto desempeño a nivel cerebral.

Además, el té verde contiene epigalocatequina galata (EGCG), un antioxidante capaz de promover la salud del cerebro. Puede desempeñar un papel en la reducción de ciertos síntomas al aumentar también el GABA en el cerebro.

Mini-consejo: El té verde podemos tomarlo en infusión (con 2 tazas al día obtenemos beneficios que nos ayudarán a controlar el estrés) pero si queremos maximizar sus beneficios podemos usar el té verde en extracto.

Especias:

Conocidas durante miles de años por sus propiedades terapéuticas, las especias son plantas medicinales ricas en polifenoles, micronutrientes conocidos por sus propiedades antioxidantes, antimicrobianas y antiinflamatorias, entre otras.

Gracias a sus propiedades anti-inflamatorias y antioxidantes, las especias están relacionadas con el mantenimiento de la salud y son un gran aliado contra el estrés.



Completa la alimentación con especias que ayuden a controlar el estrés:

- **Cúrcuma:** Es una especia que contiene una poderoso compuesto antioxidante y antiinflamatorio conocido como curcumina, estudiado por su papel en la promoción de la salud del cerebro y la prevención de los trastornos de ansiedad.
- **Jengibre:** tiene beneficios más allá de darle sabor a tu receta favorita de salteado o aliviar un malestar estomacal. Esta poderosa planta contiene compuestos bioactivos llamados gingeroles con poderosos efectos anti-inflamatorios y antioxidantes. Se ha encontrado que estos compuestos mejoran la función cognitiva y elevan los niveles de serotonina en el cerebro. Se puede tomar en distintas formas, ya sea en platos cocinados como en té o infusiones.

El empleo regular en la cocina de otras especias como la albahaca, la hierbabuena, el romero o la salvia, han mostrado tener efecto protector contra el estrés.



3.3 CONSUME PLANTAS MEDICINALES RELAJANTES

Las plantas medicinales pueden ser un gran aliado para ayudar a contrarrestar la maladaptación al estrés ya que calman el nerviosismo, mejoran los estados de ansiedad e inducen el sueño. En este grupo se incluyen la valeriana, el espino albar, la manzanilla, el lúpulo, la pasiflora, la tila y la avena, entre otras.

Ahora sabemos cómo una buena alimentación es una gran aliada para controlar el estrés, pero no olvidemos que la actividad física es también una herramienta efectiva, así como un sueño reparador o la meditación.

3.4 EJERCICIO Y YOGA

El ejercicio físico es una de las intervenciones más poderosas para controlar el estrés. El ejercicio libera poderosas sustancias químicas endorfinas en el cerebro, que actúan como los analgésicos y estimulantes del ánimo incorporados en el cuerpo.

Los estudios científicos nos demuestran cómo las personas sedentarias sufren mucho más de estrés que quien practica regularmente deporte.

Mini-consejo: El ejercicio no necesariamente significa levantar pesas en el gimnasio o entrenar para un maratón. Un corto paseo por la oficina o simplemente pararse para estirarse durante un descanso en el trabajo puede ofrecer un alivio inmediato en una situación estresante.

Si hablamos de estrés, el yoga nos puede aportar grandes beneficios, reforzando la "conexión mente-cuerpo", ayudándonos a dormir mejor y controlando la ansiedad. Una revisión de más de 35 ensayos clínicos probó los efectos beneficiosos de la práctica regular de yoga sobre los niveles de estrés.



El sedentarismo es uno de los grandes enemigos para combatir el estrés.

4

TRABAJAR LA ESFERA DE LA MENTE

4.1

SUEÑO REPARADOR

El Dalai Lama suele decir que el sueño es la mejor meditación. Yo añadiría que además es la mejor medicina. **Dormir no es un privilegio, es una necesidad vital que muchas personas deciden ignorar**, llevados por la vorágine de la vida moderna que nos empuja a alargar el día robándole horas a la noche.

Todos saben que el estrés puede hacer que pierdas el sueño. Desafortunadamente, la falta de sueño también es una causa clave de estrés. Este círculo vicioso hace que el cerebro y el cuerpo se salgan de control y solo empeora con el tiempo.

La falta de sueño es uno de los factores estresantes más dañinos para nuestro organismo. Una mala noche de sueño es sinónimo de cortisol elevado durante el día siguiente. Así que asegúrate tus 7 u 8 horas de sueño reparador cada noche.

Apaga el televisor antes, atenúa las luces y date tiempo para relajarte antes de acostarte.

Mini-consejo: Los complementos de melatonina antes de irnos a la cama, son de gran ayuda para conciliar un sueño reparador. Además, la melatonina tiene contrastados efectos anti-estrés.



4.2

MEDITA INCLUSO UN POCO

Meditar es llevar la mente a casa. Numerosos estudios han demostrado cómo **la meditación disminuye el estrés, la ansiedad, la depresión**, mejora la capacidad de concentración, la claridad mental, aumenta la resiliencia emocional y la empatía y así un largo etcétera.

Es posible que pienses que la meditación es genial, pero que ya te faltan horas en el día como para ponerte a «no hacer nada».

Si eres de los que piensan así, te voy a responder con una de mis frases favoritas de uno de mis referentes, el inversor y empresario Naval Ravikant: «Si crees que no tienes tiempo para meditar, deberías hacerlo el doble».

Tampoco pretendo engañarte. Como todo lo que vale la pena en la vida, meditar requiere de práctica y dedicación diaria.

Existen muchos tipos diferentes de meditación: mindfulness, vipassana (la que se suele recomendar para principiantes), con mantras, trascendental... Todo es cuestión de que te informes sobre cuál de todas es la que más te encaja, leas al respecto, busques tutoriales en YouTube y, por qué no, te pongas en manos de algún profesional que te enseñe cómo meditar.

Ten presente que meditar no es algo místico, ni tampoco se trata de dejar la mente en blanco. Es un estado en el que se presta atención, sin juzgarlos, a los contenidos de tu conciencia: pensamientos, sensaciones, emociones.

Para que no caigas en la parálisis por análisis, te recomiendo que empieces desde ya con las meditaciones guiadas que puedes encontrar en este programa. Antes que sentarnos solos a meditar, es mejor tener una voz que te guíe al principio, te diga en qué enfocarte y te recuerde poner atención cada vez que tu mente se vaya por las ramas.

Una práctica de meditación muy sencilla y efectiva es el *body scan*, que podríamos resumir en «siéntate y siéntete». Es una técnica genial para reconnectar con tu cuerpo que puedes hacer tanto sentado como tumbado. Simplemente implica tomarnos un tiempo para hacer un barrido atencional por todo nuestro cuerpo, prestando atención a cada una de las partes, como si te enfocaran con una linterna que recorre desde los pies hasta la cabeza, poniendo conciencia en cada uno de los puntos que componen nuestra estructura corporal.

Debes esforzarte por percibir las sensaciones del cuerpo; sentir el contacto con el suelo, la silla o la ropa; sensaciones de frío, calor, hormigueo o la ausencia de ellas; si estás tenso o relajado; si notas alguna parte de tu cuerpo encogida o incómoda o algún tipo de tensión o de molestia.



Durante el escáner es importante que pongas también tu atención en la respiración y las sensaciones que provoca en tu cuerpo. Observa cada inhalación y exhalación y cómo tu abdomen y el pecho se hinchan y se deshinchan con la respiración. Finalmente, si has notado algún dolor o incomodidad, haz el ejercicio de llevar la respiración a esa zona del cuerpo (sé que suena muy raro, pero tienes que experimentarlo para entenderlo) y notarás cómo, tras unas respiraciones, la tensión de esa zona habrá disminuido.

Un *body scan* puede convertirse en los 10-15 minutos mejor invertidos del día, ya que no sólo calma la mente, sino también el cuerpo. ¿No crees que tienes 10 minutos? Comienza con cinco.

4.3 PASA MÁS TIEMPO EN LA NATURALEZA

No hace falta que te comente el efecto sanador que tiene dar un paseo por el bosque o por la playa. Aislarnos de la naturaleza nos estresa y deprime. Nos sentimos mejor después de un paseo por el bosque o la playa, y la ciencia demuestra que reduce la ansiedad y depresión. Así que **invierte todo el tiempo que puedas en pasar tiempo en entornos naturales**. Si no puedes ir al bosque, pasear en un parque también muestra beneficios anti-estrés.

4.4 ESCUCHA MÚSICA

¿Cuál es esa canción te hace sentir mejor? Quizás sea una que te trasmite a tu infancia, a un momento feliz, a un lugar especial o simplemente su melodía o su letra te inspiran. La música evocadora o inspiradora reduce el cortisol. ¿Qué tipo de música? La que te inspire o te motive a ti, así de sencillo.

Cuando te sientas abrumado por el estrés de la vida moderna, tómate un descanso y escucha tu canción en bucle.

Te voy a contar lo que me funciona a mí. Cuando necesito desconectar de lo externo para conectar conmigo suelo recurrir al maestro del violonchelo Yo-Yo Ma tocando Bach o a Ludovico Einaudi. Recuerda que, porque a mí me funcione esta música, no quiere decir que vaya a ser la canción que más te sirva a ti...



4.5 RÍETE DEL MUNDO

La risa libera endorfinas que mejoran el estado de ánimo y disminuyen los niveles de las hormonas que causan estrés, el cortisol y la adrenalina. La risa engaña a tu sistema nervioso para hacerte feliz.

4.6 CULTIVA CONEXIONES SOCIALES

Las conexiones sociales fuertes ayudan a las personas a reducir los niveles de estrés, ansiedad y depresión. Aunque tampoco hace falta ningún estudio para saber que experimentar pertenencia a un grupo que te hace sentir seguro, comprendido, arropado y no juzgado es vital para encontrarse bien.

Así que, **cuando te sientas estresado, tómate un descanso para llamar a un amigo o a un ser querido.** Una voz tranquilizadora, incluso por un minuto, puede poner todo en perspectiva. Las buenas relaciones con amigos y seres queridos son importantes para cualquier estilo de vida saludable.



Estar con los amigos o la familia es un excelente anti-estrés

5

REFLEXIÓN FINAL

Ahora que conoces estos remedios naturales para controlar el estrés, reflexiona cuáles de ellos puedes incluir en tu vida diaria para controlarlo de forma efectiva.

Además, piensa en una lista de la compra que incluya los productos que equilibren tu organismo y te ayuden a conseguir controlar el estrés.

Referencias:

Wiegner L, Hange D, Björkelund C, Ahlborg G Jr. Prevalence of perceived stress and associations to symptoms of exhaustion, depression and anxiety in a working age population seeking primary care--an observational study. *BMC Fam Pract.* 2015;16:38.

Sarah J. Spencer et al. Food for thought: how nutrition impacts cognition and emotion. *npj Science of Food* (2017) 1:7 ; doi:10.1038/s41538-017-0008-y

Jaatinen N et al. Effects of daily intake of yoghurt enriched with bioactive components on chronic stress responses: a double-blinded randomized controlled trial. *Int J Food Sci Nutr.* 2014 Jun;65(4):507-14.

Martin FP, Antille N, Rezzi S, Kochhar S. Everyday eating experiences of chocolate and non-chocolate snacks impact postprandial anxiety, energy and emotional states. *Nutrients.* 2012;4(6):554–567. doi:10.3390/nu4060554

Al Sunni A, Latif R. Effects of chocolate intake on Perceived Stress; a Controlled Clinical Study. *Int J Health Sci (Qassim).* 2014;8(4):393–401.

White DJ, de Klerk S, Woods W, Gondalia S, Noonan C, Scholey AB. Anti-Stress, Behavioural and Magnetoencephalography Effects of an L-Theanine-Based Nutrient Drink: A Randomised, Double-Blind, Placebo-Controlled, Crossover Trial. *Nutrients.* 2016;8(1):53. Published 2016 Jan 19. doi:10.3390/nu8010053



Singh NA, Mandal AK, Khan ZA. Potential neuroprotective properties of epigallocatechin-3-gallate (EGCG). Nutr J. 2016;15(1):60. Published 2016 Jun 7. doi:10.1186/s12937-016-0179-4

Alramadhan E, Hanna MS, Hanna MS, Goldstein TA, Avila SM, Weeks BS. Dietary and botanical anxiolytics. Med Sci Monit. 2012;18(4):RA40–RA48.

Cole GM, Teter B, Frautschy SA. Neuroprotective effects of curcumin. Adv Exp Med Biol. 2007;595:197–212. doi:10.1007/978-0-387-46401-5_8

Tsatsoulis A, Fountoulakis S. The protective role of exercise on stress system dysregulation and comorbidities. Ann N Y Acad Sci. 2006 Nov;1083:196–213.

Li AW, Goldsmith CA. The effects of yoga on anxiety and stress. Altern Med Rev. 2012 Mar;17(1):21-35.

Kirby AW¹, Clayton M, Rivera P, Comperatore CA. Melatonin and the reduction or alleviation of stress. J Pineal Res. 1999 Sep;27(2):78-85.

Holt-Lunstad, J., Smith, T. B., Baker, M., Harris, T., & Stephenson, D. (2015). Loneliness and Social Isolation as Risk Factors for Mortality: A Meta-Analytic Review. Perspectives on Psychological Science, 10(2), 227–237.

Gregory N. Bratman, et al. Nature reduces rumination and sgPFC activation. Proceedings of the National Academy of Sciences Jul 2015, 112 (28) 8567-8572.

Thoma MV, La Marca R, Brönnimann R, Finkel L, Ehlert U, Nater UM. The effect of music on the human stress response. PLoS One. 2013;8(8):e70156. Published 2013 Aug 5.

mayoclinic.org/healthy-lifestyle/stress-management/basics/stress-basics/hlv-20049495

CONTENIDOS BY:

