

TRASTORNO BIPOLAR

El trastorno bipolar, también llamado trastorno maníaco-depresivo, es una enfermedad mental en la que una persona experimenta cambios de humor frecuentes.

Dentro de un corto período de tiempo, una persona puede experimentar cambios de humor de extrema alta a baja extrema. Los frecuentes cambios de humor pueden ser terribles para la persona que va a través de ellos, junto con los que viven con él o ella.

La causa exacta del trastorno bipolar todavía no se conoce. Algunas de las posibles causas y factores de riesgo de este trastorno mental son una predisposición genética, el estrés, el desequilibrio hormonal, un desequilibrio en las sustancias químicas del cerebro, los cambios físicos en el cerebro, el abuso a las drogas o el alcohol, y alguna experiencia traumática.

Una vez diagnosticada con enfermedad bipolar, una persona necesita un tratamiento extenso y a largo plazo.

Alimentación recomendada

- ✓ Comer regularmente pescados grasos como el atún blanco, la caballa, el salmón, el arenque y la trucha que son ricos en **ácidos grasos omega-3**.
- ✓ Incluir alimentos ricos en **magnesio** como espinacas, acelgas, semillas de calabaza, semillas de girasol, anacardos, soja y frijoles negros en su dieta.
- ✓ También se puede incrementar la ingesta de alimentos ricos en **vitaminas B** como leche, huevos, cereales fortificados, cereales integrales, verduras de hoja verde y productos de soja.
- ✓ Introducir alimentos ricos en **litio** como el pescado, vísceras (riñones e hígado), berros, cereales integrales, frutos del bosque (moras, grosella, fresa), germinados (alfalfa y soja), legumbres, patatas, pimientos y tomates.
- ✓ Aumentar la ingesta de alimentos ricos en **triptófano** como pescado, carne, huevos, leche y lácteos, legumbres como lentejas, cereales como avena, frutos secos como almendras...etc.
- ✓ Por último se deben evitar todos los alimentos refinados y procesados, y asimismo se debe aumentar el consumo de frutas y verduras.

Complementos alimenticios

Brainvit® (HealthAid), que incluye, entre otros:

- **Vitaminas B:** Las vitaminas del complejo B pueden resultar beneficiosas para los que sufren de trastornos bipolares, ya que ayudan a regular el estado de ánimo. Las vitaminas B1, B6, B9 y B12 son particularmente importantes, ya que pueden ayudar a disminuir los síntomas como ansiedad, irritabilidad, depresión, cambios de humor y fatiga.
La vitamina B1, mejora la circulación sanguínea en el cerebro y el cuerpo. La vitamina B6, combate la irritabilidad. La vitamina B9, popularmente conocida como ácido fólico, es fundamental para el mantenimiento de la función cerebral y la síntesis de sustancias químicas clave del cerebro.

INFORMACIÓN RESERVADA PARA PROFESIONALES DE LA SALUD

El profesional de la salud que está tratando al paciente será el que determine la estrategia terapéutica a seguir.

La vitamina B12, se requiere para la fabricación de ciertos neurotransmisores y su deficiencia está relacionada con los síntomas de manía, irritabilidad, psicosis, depresión y fatiga.

- **Brahmi (*Bacopa monnieri*):** El Brahmi es útil para los trastornos bipolares, ya que funciona como un estimulante suave, así como un sedante. También ayuda a mejorar la memoria y alivia la tensión mental.
- **Fosfatidilcolina:** La manía se asocia a la disminución de la actividad colinérgica del sistema nervioso central (SNC). Este ingrediente ayuda a incrementar la concentración de colina en el SNC.

Sinergia Tranquila (Terranova), que incluye, entre otros:

- **Ashwagandha (*Withania somnifera*):** Ashwagandha funciona como un tónico para los nervios para mejorar los síntomas de bipolaridad. Un estudio de 2013 por la Universidad de Pittsburgh encontró que sensorial, un ingrediente en ashwagandha puede mejorar las funciones cognitivas, ya que puede ayudar a trabajar con la memoria auditiva-verbal, tiempo de reacción y la cognición social.
- **Magnesio:** El magnesio funciona de una manera similar a la de litio, pero con menos riesgos para la salud. Funciona como un equilibrador de estado de ánimo y reduce los síntomas de la manía. También promueve el buen dormir. De hecho, la deficiencia de magnesio a menudo conduce a insomnio y la ansiedad. Los niveles de magnesio se agotan de forma natural durante los períodos de estrés y trabajo duro.
- **Vitaminas B6 y B12:** Las vitaminas B6 y B12 son particularmente importantes, ya que pueden ayudar a disminuir los síntomas como ansiedad, irritabilidad, depresión, cambios de humor y fatiga.

Sérinity® (MGD), que contiene, entre otros:

- **5- HTP:** Puede ser útil como complemento al litio (fármaco utilizado tradicionalmente para el tratamiento de esta patología). Actúa como inhibidor selectivo de la recaptación de serotonina.
- **Magnesio:** El magnesio funciona de una manera similar a la de litio, pero con menos riesgos para la salud. Funciona como un equilibrador de estado de ánimo y reduce los síntomas de la manía. También promueve el buen dormir. De hecho, la deficiencia de magnesio a menudo conduce a insomnio y la ansiedad. Los niveles de magnesio se agotan de forma natural durante los períodos de estrés y trabajo duro.
- **Vitamina B6** que combate la irritabilidad.

INFORMACIÓN RESERVADA PARA PROFESIONALES DE LA SALUD

El profesional de la salud que está tratando al paciente será el que determine la estrategia terapéutica a seguir.

Tranquil (HealthAid), que contiene, entre otros:

- **Hipérico (*Hypericum perforatum*):** Puede ser útil como complemento al litio (fármaco utilizado tradicionalmente para el tratamiento de esta patología). Actúa como inhibidor selectivo de la recaptación de serotonina.
- **Valeriana (*Valeriana officinalis*):** La raíz de valeriana es conocida por sus fuertes propiedades sedantes que pueden ayudar a calmar el sistema nervioso. A menudo se utiliza como alternativa natural para la ansiedad, problemas de sueño y los trastornos del estado de ánimo. La valeriana promueve sentimientos de calma y reduce la tensión nerviosa y el estrés junto con la ansiedad, inquietud y leves a moderados cambios de humor.
- **Flor de la pasión (*Passiflora incarnata*):** La pasiflora tiene propiedades sedantes que pueden reducir la ansiedad y excitabilidad experimentado durante los episodios de manía del trastorno bipolar. También ayuda a tratar el insomnio.

Omega 3 Plus (Nutrinat Evolution)

Al ser rico en ácidos grasos omega-3, el aceite de pescado puede ayudar en el tratamiento del trastorno de personas bipolares. Su contenido en EPA (ácido eicosapentaenoico) y DHA (ácido docosahexaenoico) es esencial para la producción de la hormona y la salud del tejido nervioso. El aceite de pescado mejora la funcionalidad de cerebro y ayuda a superar la depresión.

Regaliz (*Glycyrrhiza glabra*)

El regaliz también puede ayudar con el trastorno de bipolaridad, ya que actúa como antidepresivo. También parece afectar la producción de hormonas.

INFORMACIÓN RESERVADA PARA PROFESIONALES DE LA SALUD

El profesional de la salud que está tratando al paciente será el que determine la estrategia terapéutica a seguir.