

Serotonina: Especialistas explican la importancia de la “hormona de la felicidad” en nuestro cuerpo

El ser humano experimenta múltiples emociones a lo largo de su vida debido a una experiencia o recuerdo. Sin embargo, detrás estas reacciones del ser humano también existen procesos químicos generados por neurotransmisores, uno de los cuales es una hormona llamada **serotonina, también conocida como la “hormona de la felicidad”, cuya función va ligada al control de los estados de ánimo.**

El **doctor José Luis Valdés**, académico del Departamento de Neurociencia de la Facultad de Medicina de la Universidad de Chile, señala que esta fue identificada como una de las principales características de la 5-hidroxitriptamina –nombre científico de la serotonina– al ser estudiada inicialmente. **“Eso viene porque la principal patología que se detectó en la historia de la neurociencia es la depresión, donde claramente hay una disminución importante de este neurotransmisor y que tiende a disminuir cuando la persona está en cuadro de estrés crónico prolongado”,** explica el especialista.

Sin embargo, hoy sabemos que esta no es su única función. Así lo indica **Rodrigo Chamorro**, académico del Departamento de Nutrición de la Facultad de Medicina de la Universidad de Chile, quien destaca sus diversos efectos en el organismo, como la regulación de la presión arterial o el manejo del dolor y del sueño. **“El manejo del ánimo es el más conocido a nivel general, pero son varios los efectos que están relacionado con este neurotransmisor”,** afirma el nutricionista.

Para que nuestro cuerpo desarrolle serotonina es necesario un aminoácido denominado triptófano, el cual -según plantea el doctor Valdés- está presente en muchos de los alimentos que ingerimos, especialmente aquellos ricos en proteínas. **“Uno ingiere este sustrato o esta molécula precursora que es triptófano y, a partir de este, las neuronas o el resto de los tejidos sintetizan la serotonina”**, señala el neurocientífico.

Cabe destacar que, pese a ser un neurotransmisor, **gran parte de su producción en el cuerpo se realiza a nivel entérico o intestinal, y es esta zona la que concentra la mayor parte de la serotonina presente en nuestro cuerpo.** “Yo diría que el 90% de esta producción viene a partir de ese tejido. Entonces lo que puede ser externo al organismo en serotonina es bastante menor en ese sentido”, explica el profesor Chamorro.

Si bien, como señala el nutricionista, existen distintos alimentos como el kiwi, tomate, piña y ciruelas que contienen grandes niveles de serotonina, estos no poseen una buena absorción por parte de nuestro cuerpo, siendo dentro del orden de menos del 10% de ese contenido. **“La idea de que si yo como serotonina preformada en alimentos eso va a aumentar mis niveles entéricos y mis niveles a nivel cerebral es escasamente probable”**, asegura Chamorro.

De hecho, muchos de los medicamentos asociados a revertir los bajos niveles de serotonina en el cuerpo funcionan más como recolector de serotonina que como un suplemento. El doctor Valdés plantea, en esta línea, que **los antidepresivos, por ejemplo, aumentan la disponibilidad de serotonina en el cerebro bloqueando las moléculas transportadoras.** “Estas proteínas transportadoras de serotonina lo que hacen es volver a ingresar serotonina al interior de la célula. Entonces, cuando hay poca serotonina circulante, lo que hace un fármaco antidepresivo es bloquear esta recaptura y, de esta manera, la serotonina se mantiene por más tiempo en el paso sináptico, ejerciendo su efecto”, explica.

La importancia de un estilo de vida saludable

Si bien nuestro cuerpo no posee las capacidades para poder absorber la serotonina presente en los alimentos, si podemos aumentar nuestros niveles de serotonina ingiriendo alimentos que incentiven su producción. Como indica el nutricionista Chamorro, **la clave se encuentra en buscar alimentos ricos en triptófano, el aminoácido clave en la producción del neurotransmisor.**

“Alimentos ricos en triptófanos hay muchos, por nombrar algunos están los **alimentos lácteos en general (...)** también son **los pescados como el atún, salmón y la trucha (...)** Ciertos **granos como el trigo, avena y legumbres como la soya, porotos y las lentejas**” enumera el nutricionista.

Por otro lado, a la par que hay alimentos que incentivan su producción también hay otros que perjudican y disminuyen la producción de serotonina como la comida chatarra. “Hay evidencia que muestra que **dietas occidentalizada o ricas en grasa** -como la que se prueba en roedores principalmente- **llevan a una depresión de serotonina en el organismo posterior a su consumo**” advierte Chamorro.

Al respecto, también hay evidencias sobre el impacto que la actividad física produce sobre la serotonina, así lo señala el doctor José Luis Valdés quien **recomienda practicar algún tipo de deporte o ejercicio físico.** “Es algo que uno puede hacer fácilmente y que incrementa no solo los niveles de serotonina, sino que también de otros neurotransmisores que son importantes para el bienestar de nuestra salud mental” recomienda el académico del Departamento de Neurociencia.

Al mismo tiempo, al estar vinculado con la regulación de los ciclos de sueño, el doctor Valdés también enfatiza **la importancia de llevar una buena higiene del sueño para tener niveles óptimos de serotonina circulante en nuestro cerebro.** “Me refiero a que la gente duerma la cantidad de horas que se

debe dormir y a la hora que se debe dormir. Además, ese sueño tiene que ser de buena calidad y evitando despertarse constantemente” aconseja el doctor Valdés.

Finalmente, Valdés advierte que situaciones de estrés crónico e incluso enfermedades pueden afectar su producción. En particular, este último caso se atribuye a los mismos recursos que se usan tanto para combatir el resfrío como para producir serotonina.

“Cuando tenemos alguna infección sistémica, el triptófano también se utiliza para sintetizar otras moléculas importantes, por ejemplo, en la inflamación. Entonces eso hace que el triptófano disponible en el cuerpo y en el cerebro también disminuya. Por eso nosotros tenemos una especie de cuadro depresivo cuando nos sentimos enfermos” puntualiza el doctor Valdés.