

## Leon the Baker detalla 7 alimentos que deprimen

**Los alimentos influyen en el estado de ánimo, y al igual que hay nutrientes que relajan y generan serotonina, otros activan y generan adrenalina, afectando al comportamiento y conducta e influyendo directamente en las emociones. Leon the Baker, el obrador "SIN" y ECO de venta online y offline preferido por los intolerantes y por los que siguen un estilo de vida sano, detalla una lista de los alimentos que deprimen. [leonthebaker.com](http://leonthebaker.com)**

Endulzantes artificiales. Algunos especialistas han determinado que todos los endulzantes artificiales producen depresión del sistema nervioso.

Asimismo, los nutricionistas afirman que frenan la producción de serotonina y dopamina, lo cual podría ser causa de depresión y ataques de ansiedad.

Alimentos procesados. Este tipo de comida, como algunas carnes, embutidos y productos azucarados, aumenta el riesgo de desarrollar depresión, ya que contienen sustancias químicas nocivas que favorecen la aparición de enfermedades cardiovasculares e inflamación.

Fritos. Los alimentos ricos en grasa saturada contribuyen a desarrollar conductas depresivas, por las reacciones químicas que se producen en el cerebro. Consumidos en exceso aumentan la producción de determinadas moléculas que pueden reducir la producción de serotonina.

Lácteos altos en grasa. El consumo de grasas trans y saturadas está relacionado con el desarrollo de trastornos de ansiedad.

Cereales refinados. El consumo de estos alimentos, así como las harinas refinadas aumentan las probabilidades de sufrir depresión, ya que pueden desestabilizar el nivel de azúcar en sangre y provocar, en consecuencia, ansiedad y cambios de humor.

Refrescos. Los dulces y los refrescos gaseosos pueden proporcionarnos alivio a corto plazo, pero no son una manera eficaz de combatir el estrés. Consumir más de un litro de estas bebidas al día provoca depresión y si éstas son dietéticas y de sabores las probabilidades aumentan.

Alcohol. Su abuso por un tiempo prolongado desencadena depresión, ya que interfiere en receptores del sistema nervioso y puede provocar ansiedad, estados de humor cambiantes, nerviosismo e insomnio.

### Acerca de Leon The Baker

Leon the Baker es el obrador "SIN" y ECO preferido por los amantes del pan, de venta online y offline. Trabaja con ingredientes 100% naturales y es pionero en el sector, ya que utiliza métodos e ingredientes libres de gluten sin aditivos, conservantes artificiales ni colorantes. Como panadería artesanal, que sirve a toda la península, ha revolucionado el mundo de la nutrición y el fitness por su

exquisito cuidado de algo tan importante como el sabor. Sus productos son aptos para celíacos y los que siguen la filosofía #HealthyLifestyle pero sobre todo, son para los que no renuncian al mejor pan.

¿Dónde encontrar a Leon the Baker?  
ESTANTERIAS DE ECI Y SUPERCOR.

Tienda Leon the Baker en C/Conde Duque, 19  
28015, Madrid  
Teléfono: 910822582

Tienda Leon the Baker en C/Jorge Juan, 72  
28009, Madrid  
Teléfono: 919294002

Tienda Leon the Baker en C/María de Guzmán, 30  
28003, Madrid  
Teléfono: 919423228

Tienda Leon the Baker en Paseo de Reina Cristina, 12  
28014, Madrid

Tienda Leon the Baker en Plaza de Santa Bárbara, 4  
28004, Madrid

Tienda Leon the Baker en C/ Conde de Peñalver, 66  
28009, Madrid

El Corte Inglés de Castellana en C/Paseo de la Castellana, 85  
28046, Madrid

El Corte Inglés de Goya en C/ Goya, 87  
28001, Madrid

Además, reparten sus panes recién horneados todos los días excepto domingos en más de 200 puntos de venta en toda España excepto en Islas Canarias. Se puede comprar a través de la web y recibirlo en 24-48 horas en casa (reparten en toda la Península excepto Islas Canarias).

Seguir en:  
Leon the Baker

@leonthebaker

**Datos de contacto:**

Leon the Baker

652 46 29 31

Nota de prensa publicada en: [Madrid](#)

Categorías: [Nacional](#) [Nutrición](#) [Franquicias](#) [Gastronomía](#) [Sociedad](#) [Madrid](#) [Consumo](#)

---

**NotasdePrensa**

<https://www.notasdeprensa.es>