

¿Cuidas la salud de tu cerebro?

El órgano que te relaciona con el mundo y define quién eres.

Así como nos preocupa el buen funcionamiento de los ojos, la boca, el estómago o los huesos, la salud del cerebro es vital.

“Este órgano hace a cada ser humano único y define quién es”. El científico Stanley B. Prusiner, quien recibió el Premio Nobel de Medicina en 1997, resume de esta manera la importancia del cerebro.

El cerebro nos da la capacidad de sentir hambre, frío y sueño, entre otras necesidades fisiológicas, pero además de él dependen el comportamiento, la toma de decisiones, el lenguaje y la mente.

El cerebro también nos hace capaces de sentir emociones, de relacionarnos con otros seres y con el entorno, de imaginar y ser conscientes.

A partir del estudio del funcionamiento de este órgano, neurocientíficos concluyen que ciertos hábitos ayudan a mantener al cerebro sano.



El cerebro humano

- Pesa aproximadamente 1.4 kg.
- Recibe sangre del corazón y oxígeno de los pulmones.
- Funciona con alrededor de 100 mil millones de neuronas que se comunican entre ellas.
- Tiene cerca de 3 mil millones de conexiones entre neuronas.
- Posee, además, células gliales, las cuales son esenciales para el buen funcionamiento de la red neuronal; sin ellas, las neuronas no podrían realizar sus procesos.

El cerebro es un órgano complejo. Gracias al avance de las técnicas de neuroimagen es posible conocer cada vez más de su anatomía y funcionamiento.

Debido al interés creciente en el estudio del cerebro, se dice que el siglo XXI es el de las neurociencias. Éstas constituyen el conjunto de disciplinas que estudian el sistema nervioso, desde las neuronas y la comunicación entre ellas, hasta la conciencia y el comportamiento.

La proteína lo nutre



Llevar una dieta saludable y variada, que incluya los diferentes nutrientes, le hace bien al cerebro. Este órgano vital aprovecha 25% del total de la glucosa que consumimos por medio de los alimentos.

Pero lo mejor para este órgano son las “proteínas de alta calidad que le aportan aminoácidos con los que produce neurotransmisores y receptores, específicamente en el hipocampo, la zona cerebral relacionada con el aprendizaje”, destaca el neurofisiólogo Eduardo Calixto.

Lo recomendable es consumir 1.5 gramos de proteína por kg de peso. Es decir, si alguien pesa entre 60 y 70 kg, su requerimiento es de 70 a 80 gramos de proteína al día.

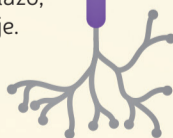


El movimiento le hace bien



Ejercitar el cuerpo tiene efectos benéficos para el cerebro, es la conclusión de la doctora Wendy Suzuki, de la Universidad de Nueva York. Algunos de estos son inmediatos: aumento de los niveles de dopamina, serotonina y noradrenalina, sustancias que mejoran el estado de ánimo.

Asimismo, el ejercicio contribuye a la salud del cerebro al incrementar el flujo de la sangre y el oxígeno. Los beneficios a largo plazo se han registrado en el hipocampo y la corteza prefrontal, de los que depende la memoria de largo plazo, la concentración y el aprendizaje.



El sueño lo reactiva



Dormir bien durante 8 horas es necesario para los procesos del cerebro. Durante la etapa de sueño profundo, este órgano produce serotonina, dopamina, inmunoglobulinas, hormonas y otras sustancias necesarias para la salud mental y el óptimo funcionamiento del organismo. Un trastorno del sueño puede generar irritabilidad, depresión y alteraciones en el organismo.



Las relaciones lo confortan



Tener amigos, estar en contacto con los demás, conversar y sentirnos queridos estimula la producción de hormonas y otras sustancias que mejoran el estado de ánimo. Algunos estudios de investigadores de la Facultad de Psicología de la UNAM muestran que el apoyo social contribuye al mejor manejo del estrés y del dolor, al enfrentar un conflicto, una enfermedad o un desastre.

“¿Cómo se produce la consciencia? Se forma por lo que entra a nosotros por medio de nuestros sentidos”.
Albert Hofmann, descubridor del LSD.