

¿CÓMO ALIMENTARNOS PARA TENER UN CEREBRO MÁS SANO?

A pesar de que solo representa un 2% de nuestro peso total, el cerebro consume el 20% de nuestra energía. Por eso es interesante el trabajo realizado por el neurólogo y chef Miguel Sánchez Romera en su obra "Alimenta bien tu cerebro. Cómo tener un cerebro en plena forma durante muchos años" (Ed. Libros Cúpula). El libro explica aspectos del funcionamiento del cerebro y cómo la alimentación puede mejorar su salud, prevenir su envejecimiento y hasta la aparición de algunas enfermedades.

Sánchez Romera denomina alimento cerebroactivo a aquel que "de forma directa o indirecta ejerce una influencia sobre el cerebro. La influencia directa se da cuando los nutrientes de ese alimento participan en una determinada función o actividad cerebral, mientras que la indirecta se produce a través de aquellos nutrientes de los alimentos que, participando en el funcionamiento de otros órganos del cuerpo, colaboran en su buen funcionamiento". Explica que las sustancias cerebroactivas se encuentran en dosis pequeñas en los alimentos por lo que el beneficio se encuentra en el consumo regular de algunos alimentos. Entre ellos están los siguientes:



Hortalizas y verduras: Lechuga, guisantes, alcachofa, brócoli, tomate o patata son alimentos cerebroactivos que debemos consumir con frecuencia. El motivo es que contienen un elevado porcentaje de agua y además minerales como el calcio, el hierro o el potasio; vitaminas A, B y E; ácido fólico; proteínas o fibra.

Cereales: El germen de trigo contiene muchos nutrientes cerebroactivos que nos pueden ayudar en situaciones de cansancio o estrés. Entre esos nutrientes reconocemos las proteínas, los hidratos de carbono, ácidos grasos esenciales (linoleico y omega-3), vitaminas B1, B2, B6, vitamina E, minerales y enzimas antioxidantes.



Legumbres: Garbanzos, judías, lentejas o la soja son grandes aliados para alimentar bien nuestro cerebro. Tienen muchos nutrientes como proteínas con casi todos los aminoácidos; vitaminas B1, B2, B6 y también la C; minerales como el hierro y mucha fibra, lo que además favorece el control del colesterol.



Aceite de oliva: Con él obtenemos dos beneficios. Por un lado, aumenta el colesterol HDL que protege arterias coronarias, corazón y cerebro. Por otro evita la oxidación de las lipoproteínas (proteínas ligadas a las grasas).

Frutos secos: Como el aceite de oliva las nueces aumentan los niveles de colesterol HDL. Además nos sirven para mantener a raya el colesterol ya que contienen ácido linoleico y omega-3. Contienen flavonoides y compuestos fenólicos, que son grandes antioxidantes y muy necesarios para combatir el estrés, ayudar al sistema de defensas y prevenir el envejecimiento cerebral.



Frutas: Son parte indispensable de una dieta adecuada debido al gran número de nutrientes que nos aportan como vitamina C, betacarotenos, flavonoides y antocianinas –antioxidantes-, fibra soluble y azúcares simples que se transforman rápidamente en energía.

Lograr una dieta cerebroactiva no es complicado, por la gran variedad de alimentos que resultan beneficiosos, y es tremendamente importante. Aunque no es el único factor importante para cuidar uno de nuestros órganos más importantes.

Desde la Sociedad Española de Neurología, además, recomiendan tratar de realizar actividades que estimulen la actividad cerebral (aprender, leer, jugar a pasatiempos, memorizar...), realizar ejercicio físico de forma regular, controlar la hipertensión, potenciar las relaciones sociales y en general tener una vida saludable.

Basta pasar unas cifras para darse cuenta de la importancia de estas consideraciones. El 19% de los fallecimientos que se producen en España se debe a enfermedades neurológicas. Son datos de la Sociedad Española de Neurología, que también afirma que más de 7 millones de personas sufren alguna enfermedad de este tipo, que en más de la mitad de los casos lleva a ser dependiente.