

Ciencia & Sociedad

20% - 25%

de la energía total que requiere el organismo es consumida por el cerebro.

Natalia Quiero Sanz
 natalia.quiero@diarioconcepcion.cl

EFFECTOS DESDE LO COTIDIANO AL LARGO PLAZO

Alimentación balanceada: base para el mejor desempeño académico y laboral

La evidencia acumulada con innumerables estudios es clara: los estilos de vida son grandes determinantes del bienestar integral y un pilar es la alimentación, con repercusiones en lo cotidiano y a largo plazo, pudiendo desde promover el funcionamiento orgánico y proteger de afecciones hasta mermar capacidades y gatillar enfermedades que hasta pueden ser letales.

No hay excepción para la salud y función del cerebro, de lo que dependen procesos fisiológicos vitales y también las emociones y capacidades para desenvolverse en la sociedad y afrontar los desafíos que presentan las actividades propias a cada etapa vital, por ejemplo en lo académico o laboral.

Por ello es crucial gestionar y mantener una alimentación saludable para el cuerpo y la mente y beneficiosa para el desempeño en las distintas tareas, responsabilidades y demandas.

Vital balance

Orden y balance son los conceptos clave de los hábitos alimentarios saludables para todo el organismo y así para el cerebro y la ejecución óptima de todas sus funciones.

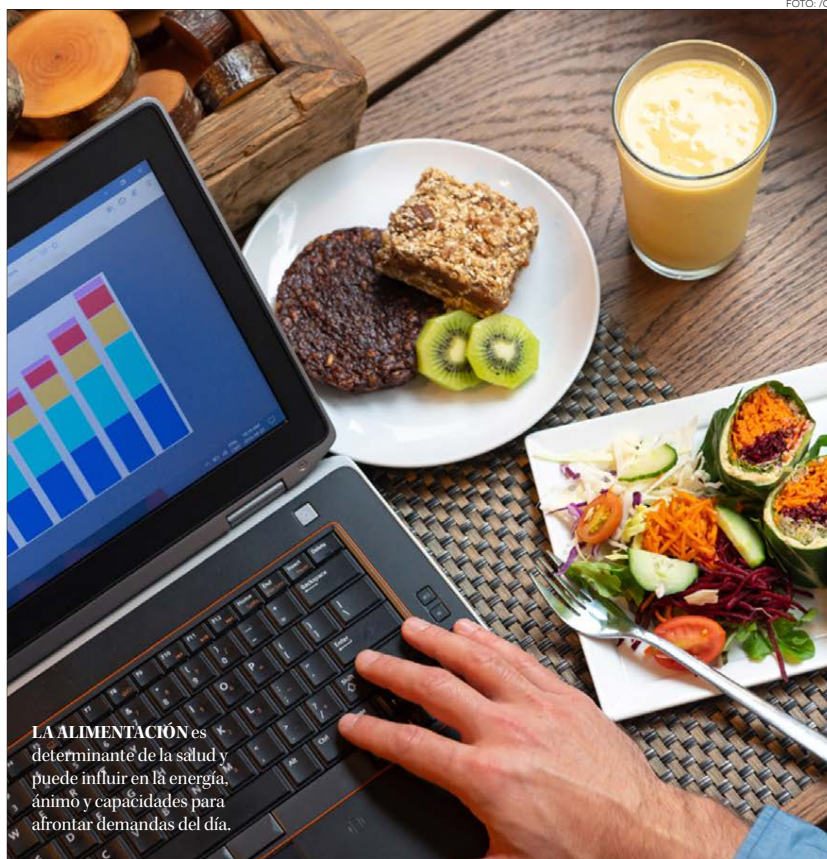
Así explica Mauricio Sotomayor, jefe de Carrera Nutrición y Dietética de la Universidad Católica de la Santísima Concepción (Ucsc), e implica desde mantener rutinas regulares y suficientes horarios de comidas (y otras acciones como dormir o levantarse) hasta incluir de forma variada y equilibrada distintos alimentos para que aporten la energía (calorías) y nutrientes para satisfacer los requerimientos individuales y también cerebrales. "Una dieta balanceada mejora la circulación sanguínea, lo que asegura un suministro constante de oxígeno y nutrientes al cerebro", destaca.

Aunque hay necesidades particulares. Por un lado, se sabe que el cerebro consume del 20% al 25% de la energía que requiere el cuerpo cada día y la principal fuente energética es la glucosa, o azúcar, presente en diversidad de alimentos.

Además "el cerebro requiere nutrientes específicos para funcionar de manera óptima", enfatiza el nutricionista.

Al respecto aclara que el omega-3, que aportan alimentos como pescados azules y frutos secos, es fundamental en la estructura del sistema nervioso central y para funciones como la concentración y memoria.

Los hábitos determinan la salud integral y el cerebro no es excepción. Para favorecer se requiere equilibrar cantidad y variedad y seguir rutinas para cumplir todos los tiempos de comida que aporten nutrientes suficientes y mantengan estable la energía en el día, y así afrontar bien las demandas de cada jornada.



LA ALIMENTACIÓN es determinante de la salud y puede influir en la energía, ánimo y capacidades para afrontar demandas del día.

"Vitaminas, como las del grupo B, presentes en vegetales y granos enteros, apoyan la función cognitiva y la producción de energía cerebral, fundamental para una adecuada síntesis de neurotransmisores y comunicación neuronal", añade.

Y los antioxidantes, presentes en vegetales, protegen a las células del daño oxidativo, en este caso a las cerebrales. Por ello contrarrestan eventos neurodegenerativos y optimizan el funcionamiento neuronal y el desempeño en funciones del cerebro.

Patrones nocivos

Es así que los desbalances traen

consecuencias negativas, tanto en lo inmediato como futuros, según consumos inadecuados puntuales o la mantención de patrones: "una dieta rica en productos ultraprocesados y bajas en nutrientes podría afectar la función cerebral y la energía disponible a lo largo del día", advierte María José Quiróz, nutricionista de Clínica Biobío. Se traduce en menos energía, ánimo y capacidades para actividades como aprendizajes en estudiantes, o productividad para trabajadores.

En efecto y daño acumulativo de los hábitos aparece el aumento de

grasa y peso corporal que puede llegar a niveles nocivos u obesidad y/o gatillar enfermedades metabólicas, pudiendo repercutir con la salud integral, desenvolvimiento y desempeño.

De hecho, Sotomayor expone que estudios han asociado al exceso de grasa con alteraciones a nivel de la estructura y funcionamiento cerebral que aumentan el riesgo de depresión, ansiedad y hasta deterioro de la memoria. Y sostiene que "en niños y adolescentes, el sobrepeso puede reducir la atención y habilidades ejecutivas, afectando el rendimiento académico".

FOTO: /CC



FOTO: /CC



COLACIONES IDEALES para mantener la energía estable y favorecer la función cerebral son las frutas, verduras, cereales integrales, frutos secos y lácteos, mientras siempre se deben evitar ultraprocesados.

Seguir rutinas para balancear la alimentación

El qué y cuánto suelen ser centro de atención al pensar en la alimentación, pero igual de importantes son el cómo y cuándo.

La nutricionista María José Quiroz resalta que en el balance influye seguir rutinas y cumplir distintos tiempos de comida para aportar nutrientes necesarios y mantener la energía estable. "Saltarse comidas o tener horarios más desordenados con periodos prolongados de ayuno pueden generar fatiga, irritabilidad e incluso afectar la concentración", advierte. En general lo recomendable es que haya tres a cinco tiempos de comida en el día en porciones justas y sin pasar más de 3 horas sin comer.

El nutricionista Mauricio Sotomayor profundiza que se deben cumplir tres comidas principales, donde el desayuno debe aportar de 25% a 30% de la energía total del día y ser completo para romper el ayuno y activar el metabolismo; el almuerzo debe contener variedad de alimentos y nutrientes para aportar 30% a 35% de la energía; y la cena debe ser ligera para favorecer el descanso con 15% al 20% de la energía.

10% a 15% de la energía total

debe aportarse a través de colaciones, que se incluyen a media mañana y media tarde para evitar ayunos prolongados entre las comidas principales.

Y tanto a media mañana como tarde debe haber una colación que dé 10% y 15% de las calorías. Y es esencial beber suficiente agua para mantener al organismo hidratado.

Necesarias colaciones

Para rendir en largas jornadas académicas o laborales las colaciones merecen atención especial. "Las colaciones ayudan a mantener niveles estables de glucosa, favoreciendo la concentración y el rendimiento académico. Consumir snacks saludables entre comidas mejora la memoria y la función cognitiva, además mejoran el control del apetito, previniendo el consumo excesivo en las comidas principales.

Optar por opciones nutritivas es clave para un aprendizaje óptimo y un mejor estado de ánimo", expone Sotomayor.

Para obtener estos beneficios, la recomendación es que la colación combine macronutrientes como proteínas, lípidos y carbohidratos complejos con micronutrientes como vitaminas y minerales y aporte fibra, siendo ideales frutas, verduras, frutos secos, cereales integrales y lácteos. Y se deben evitar productos con azúcares añadidos y ultraprocesados.

Y planificar la alimentación y colaciones se vuelve una herramienta fundamental para satisfacer necesidades en un contexto de hábitos saludables, sobre todo en escolares que están en etapa crítica del desarrollo, enfatiza María José Quiroz.

Define de ideal establecer un plan semanal que ordene la inclusión de distintos alimentos y nutrientes, y de adaptar a los gustos y posibilidades con la participación de niños y niñas.

OPINIONES

Twitter @DiarioConce
 contacto@diarioconcepcion.cl

