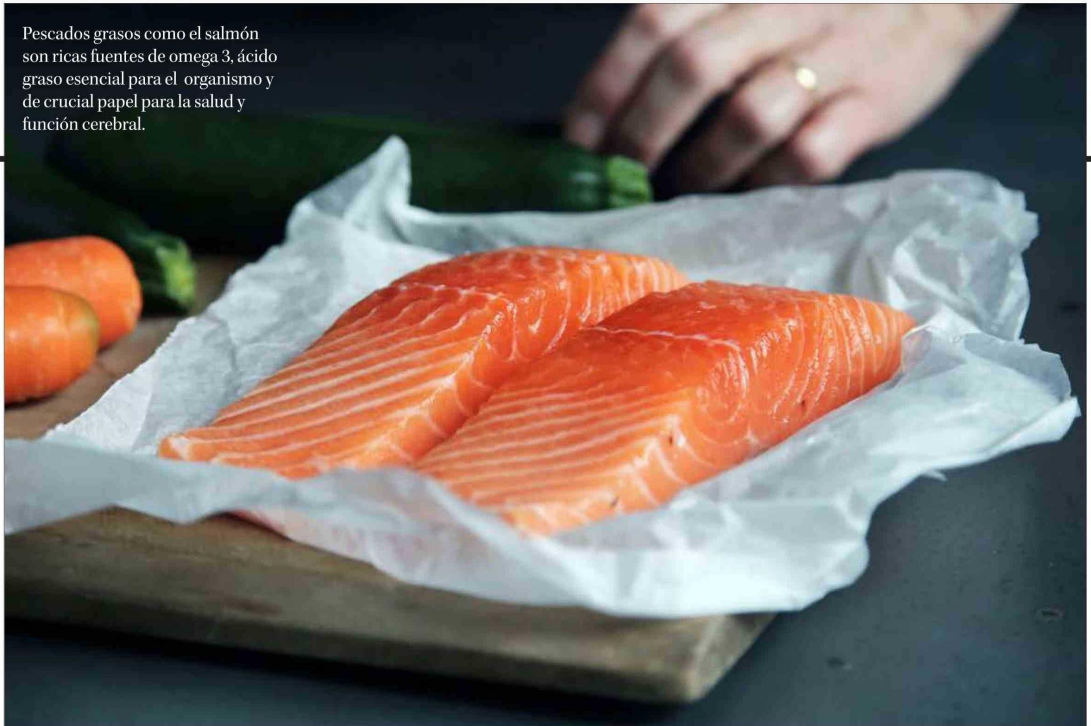


Pescados grasos como el salmón son ricas fuentes de omega 3, ácido graso esencial para el organismo y de crucial papel para la salud y función cerebral.



La clave y reto está en promover que los estilos de vida estén protagonizados por el autocuidado, aumentar los factores protectores y reducir los de riesgo de deterioro y enfermedad.

Los pilares

Y pilares son actividad física y alimentación.

"Es importante la realización de actividad física, puesto que tiene repercusiones directas a nivel cardiovascular, que llega a todas las regiones del cuerpo igual que el sistema nervioso y cerebro", explicó el neurobiólogo Patricio Castro, académico de la Facultad de Ciencias Biológicas UdeC quien se ha dedicado a estudiar este fenómeno.

Al respecto, profundizó que cada vez que nos movemos se estimula el eje motor (músculo-esquelético) y hay implicancia metabólica que favorece la salud cardiovascular, repercutiendo en mejores marcadores como glicemia, triglicéridos y colesterol, y manejando riesgos.

Y se activan otros mecanismos fisiológicos y producción de sustancias relacionadas al placer y relaxo, con impacto directo sobre funciones cognitivas, emocionales y salud mental. Lo comprobó en un proyecto que investigó la correlación entre niveles de actividad física en universitarios y desempeño cognitivo: "vimos que personas con mejor aptitud cardiorrespiratoria se desempeñan mejor en las pruebas de memoria, por ejemplo".

Además "nuestro cerebro humano es muy sensible a la alimentación en todas las etapas del ciclo vital", aseveró el especialista en ciencias biomédicas Ariel Ávila, académico de la Facultad de Medicina Universidad Católica de la Santísima Concepción e investigador de la Unidad de Neurobiología.

Para llevar a cabo sus procesos el organismo requiere distintos nutrientes y el cerebro consume cerca del 20% del requerimiento de energía diario. Pero, es vital tanto la cantidad como la calidad nutricional, pudiendo proteger al cerebro o exacerbar riesgos.

"Una dieta equilibrada, rica en antioxidantes, ácidos grasos omega-3, vitaminas y minerales puede reducir el riesgo de enfermedades neurodegenerativas como Alzheimer y Parkinson. Por otro lado, una dieta alta en grasas saturadas y azúcares puede incrementar el riesgo de desarrollar éstas y otras patologías cerebrales", afirmó.

Sobre los omega 3 relevó que son cruciales para la formación de membranas celulares y sinapsis de las neuronas. Pescados grasos, nueces y semillas son ricas fuentes.

Alimentación, actividad física y estimulación cerebral promueven la salud y función

"Las vitaminas del Grupo B son esenciales para el metabolismo cerebral y la producción de neurotransmisores, y se encuentran en carnes, cereales integrales y verduras de hoja verde", añadió.

Además, antioxidantes como vitamina E, vitamina C y flavonoides presentes en frutas y verduras protegen contra el daño oxidativo.

Y advirtió que grasas trans y saturadas presentes en alimentos procesados y fritos se asocian a inflamación y estrés oxidativo, y azúcares refinados

pueden conducir a inflamación y resistencia a la insulina que afectan la función cognitiva.

Junto a estos dos pilares se suma el comprobado beneficio de la estimulación al cerebro con actividades cognitivas y sociales.

Conocimientos para cuidar

Conocimientos vitales de usar como herramientas y, dada la situación demográfica y epidemiológica, sostuvieron los científicos locales, urge concientizar en la población e impul-

sar hábitos saludables para cuidar, potenciar y preservar al cerebro, y vivir más y mejor.

Porque la evidencia demuestra que la esperanza de vida ha aumentado y también la prevalencia de estilos nocivos y patologías crónicas como dietas malsanas, sedentarismo, diabetes, obesidad y enfermedades cardiovasculares que aparecen desde edades cada vez más jóvenes. Ahí se debe actuar.

"Debemos tratar de preservar al cerebro para que tengamos una buena vejez y el cuidado parte desde que se empieza a formar el sistema nervioso, que es a las 3 semanas de gestación, hasta que se consolida con todas las conexiones y sinapsis establecidas, lo que ocurre alrededor de los 30 años", aseveró el doctor Castro. Si a lo largo de la vida se suman hábitos nocivos, estrés, desregulaciones metabólicas, enfermedades y uso de sustancias nocivas "la formación y consolidación se verán afectadas, lo que va a tener repercusiones en edades avanzadas en patologías como Alzheimer", dijo.

Un impactante ejemplo hay en los resultados recientes del laboratorio del doctor Álvarez: "en nuestro estudio, la exposición a una dieta alta en grasas desde el período prenatal resultó en una disminución significativa de neuronas excitatorias en la corteza, lo que sugiere que dietas ricas en grasas pueden predisponer a la descendencia a trastornos neurodegenerativos y cognitivos".

Por eso el desafiante cambio para cuidar, potenciar y preservar el cerebro se aborda desde el inicio presente de la vida con la mirada en el futuro.

Hábitos de autocuidado

El neurólogo Juan Pablo Betancur y los investigadores Patricio Castro y Ariel Ávila abordaron medidas básicas para cuidar al cerebro:

- Mantener una dieta saludable, que debe ser variada y balanceada y privilegiar frutas, verduras, granos enteros, carnes magras, pescados e hidratación suficiente con agua.
- Realizar actividad física regular. Un adulto sano debe acumular al menos 150 minutos de intensidad moderada a la semana.

- Dormir en cantidad y calidad suficiente, sumando de 7 a 9 horas de sueño nocturno y reponedor.

- Estimular al cerebro con actividades que desafíen la mente como leer, aprender cosas nuevas juegos de estrategia.

- Reducir niveles de estrés con prácticas como meditación, yoga o respiración profunda.

- Evitar el consumo de sustancias nocivas como tabaco, drogas y bebidas alcohólicas.

- Mantener relaciones sociales.

OPINIONES

Twitter @DiarioConcepcion
 contacto@diarioconcepcion.cl