

Estilo de vida y cerebro

NEUR TIPS

¿Quisiera organizar una conferencia o taller sobre
Estilo de Vida y Cerebro en su institución?
Contáctenos a info@neuroeduca.cl

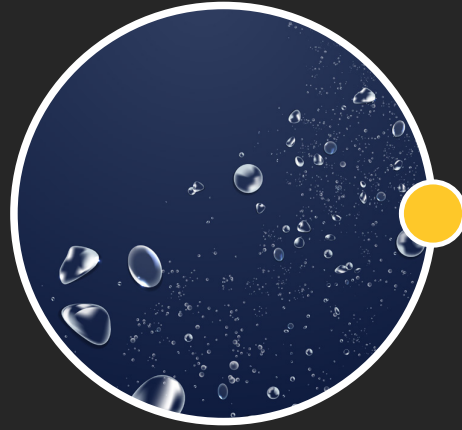


Asociación Chilena de Neuroaprendizaje

www.neuroeduca.cl



LAS NECESIDADES BÁSICAS DEL CEREBRO 1



Oxígeno

El suministro constante de oxígeno es la primera y más importante de las necesidades del cerebro. Sin ese gas vital, procedente del aire limpio, el cerebro no puede realizar ninguna de sus funciones.

El cerebro es un gran consumidor de oxígeno, solo superado por el hígado. Aunque solo pesa el 2% del cuerpo, consume el 20% de todo el oxígeno que transporta la sangre. Es decir, que consume 10 veces más oxígeno que el promedio del resto del cuerpo.

Pero además de necesitar mucho oxígeno, el cerebro lo requiere de forma constante e ininterrumpida. Sin oxígeno, las neuronas mueren en pocos minutos. La falta total de oxígeno se produce en el caso de asfixia o de obstrucción brusca en una arteria cerebral, y puede llevar a la muerte.

Pero el trastorno más habitual es que la sangre que irriga el cerebro no lleve suficiente oxígeno, o que el flujo sanguíneo esté entorpecido por alguna obstrucción parcial de las arterias (generalmente a causa de arteriosclerosis). En ese caso, las facultades mentales se alteran de forma similar a como lo hace ingerir una dosis baja de alcohol:



Reducción de la fuerza de voluntad



Enlentecimiento del pensamiento



Menor capacidad de concentración



Dificultad para razonar y emitir juicios



Cómo mejorar el aporte de oxígeno al cerebro

- Respirar aire puro: El aire de un lugar donde se fuma, de una habitación cerrada, o de un lugar donde se está produciendo una combustión a fuego lento (como un brasero), contiene una elevada tasa de monóxido de carbono. Este gas, inodoro e incoloro, impide que la sangre transporte oxígeno, y causa asfixia química silenciosa. En dosis bajas, el monóxido de carbono causa aturdimiento y somnolencia; en dosis altas, lleva a la muerte por asfixia.
- Realizar una serie de respiraciones profundas, especialmente quienes realizan trabajos sedentarios.
- Practicar regularmente ejercicio físico aeróbico, como caminar a paso vigoroso.
- Mantener pulmones sanos. Evitando el hábito de fumar.
- Seguir una alimentación pobre en grasas saturadas y colesterol, a la vez que rica en antioxidantes. De esta forma mejora el estado de arterias y se evita su obstrucción debido a arteriosclerosis.

Consumo energético del cerebro humano

El cerebro por sí solo consume alrededor de una quinta parte del oxígeno que respiramos y de la energía que ingerimos cada día con los alimentos.

La mayor parte de esa energía se utiliza para generar los impulsos eléctricos transmitidos a través de las sinapsis (uniones entre neuronas).

	Consumo de glucosa	Equivalente en Calorías
Por minuto	80 mg	0,32 kcal
Por Hora	4,8 g	19,2 kcal
Por día (24h)	115,2 g	460 kcal



NEUR TIPS



achnap

Asociación Chilena de Neuroaprendizaje

Adaptado del libro "Como tener un cerebro sano".
Pamplona, Jorge. (2009). ACES Argentina