

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



HÁBITOS SALUDABLES PARA EL CEREBRO



Los hábitos de la vida diaria influyen sobre el buen estado del cerebro, especialmente la buena hidratación, el reposo, el ejercicio físico y el respirar aire puro.



Beber suficiente agua

El cerebro contiene una proporción de agua mayor que la de cualquier otro órgano. El agua es el medio en el que se llevan a cabo las numerosas reacciones químicas que tienen lugar en el tejido nervioso.

Una hidratación insuficiente produce falta de concentración mental e irritabilidad nerviosa, sin que a veces se sea consciente de ello.



Dormir lo suficiente

Se ha dicho que el sueño es el alimento del cerebro. Durante el reposo, específicamente durante el sueño, las neuronas se liberan de los radicales libres y otras sustancias de desecho que se han ido acumulando durante las horas de actividad.

Si no se duerme las horas necesarias, y de forma regular, el rendimiento cerebral disminuye, y se pierde poder mental y fuerza de voluntad. Estas son algunas de las consecuencias sobre la mente de la falta de sueño, según un estudio llevado a cabo en la Universidad de Pennsylvania (Estados Unidos):

- Fallos de atención (“lapsus”).
- Fallos de memoria.
- Estado de ánimo depresivo.
- Merma en las funciones cognitivas (del conocimiento).



Algunos consejos para un bien dormir



Cenar poco, y antes de dos horas de a ir a dormir.

Los hombres adultos, no beber agua desde 4 horas antes de acostarse, para evitar tener que levantarse a orinar a causa del aumento de tamaño de la próstata.

Acostarse siempre a la misma hora.

Evitar las siestas largas.

Reducir o eliminar el consumo de café, té y refrescos con cafeína.

Tomar una taza de plantas sedantes caliente.

Darse un baño o una ducha caliente antes de dormir.



Hacer Ejercicio Físico

Se sabe que las personas que se han mantenido físicamente activas entre los 20 y los 60 años, presentan un menor riesgo de padecer Alzheimer en las últimas etapas de su vida.

El ejercicio físico regular protege contra el deterioro mental y la pérdida de memoria, por los siguientes mecanismos:

Puede regenerar las neuronas: Investigaciones realizadas con animales de experimentación, muestran que la práctica regular del ejercicio físico hace que se desarrollen nuevas neuronas en el hipocampo, zona del cerebro en la que reside la memoria. La creencia clásica de que las neuronas no pueden regenerarse en el cerebro del adulto, está siendo revisada tras recientes investigaciones. Uno de los factores que favorece la regeneración neuronal es precisamente el ejercicio físico.

Incrementa el riego sanguíneo cerebral, y con ello, el aporte de oxígeno a las neuronas. La oxigenación insuficiente de las neuronas debido a una vida sedentaria hace que se pierda capacidad de memoria.



Respirar aire puro

La respiración suministra oxígeno a la sangre, a través de la cual llega al órgano que más lo necesita: el cerebro.

No solo es importante respirar correctamente para que la sangre esté bien oxigenada. Además, el aire que entra en los pulmones debe de estar tan libre como sea posible de humos y de contaminantes químicos, muchos de los cuales como el humo del tabaco y los metales pesados (plomo y otros, presentes en el aire contaminado), alteran el desarrollo cerebral, principalmente de los niños.



Hacer caminatas

El caminar a paso ligero por un parque o en el campo, es una de los mejores ejercicios para favorecer la oxigenación cerebral. Además, relaja los nervios excitados por el ajetreo del día.



Mantener la sangre limpia

La expresión popular “sangre limpia” se aplica a la necesidad que el cerebro tiene de que la sangre no contenga drogas, sustancias tóxicas o un nivel elevado de sustancias de desecho.

El cerebro recibe el 15% del riego sanguíneo de todo el cuerpo. Es decir, que el 15% de toda la sangre que sale del corazón, pasa por el cerebro.

Cada minuto pasan por el cerebro unos 750 mil de sangre, lo que equivale a 45 litros por hora. Esto quiere decir que cada hora, toda la sangre del cuerpo (unos 6,5 litros) pasa 7 veces por el cerebro.

La sangre aporta a las neuronas, además de oxígeno y glucosa, otras sustancias que también precisa para su buen funcionamiento: ácidos grasos esenciales, proteínas, vitaminas del grupo B (incluida la B9 o ácido fólico), sales minerales y hormonas.



NEUR TIPS



achnap

Asociación Chilena de Neuroaprendizaje

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

Referencia bibliográfica:

Behavioral and physiological consequences of sleep restriction. Banks S, Dinges DF. *J Clin Sleep Med*. 2007 Aug 15;3(5):519-28. PMID: 17803017.

Patients with Alzheimer's disease. Friedland RP, Fritsch T, Smyth KA, Koss E, Lerner AJ, Chen CH, Petot GJ, Debanne SM. *Proc Natl Acad Sci U S A*. 2001 Mar 13;98(6):3440-5. Epub 2001 Mar 6. PMID: 11248097.

Age related memory loss. Small GW. *BMJ*. 2002 Jun 22;324(7352):1502-5. Review. PMID:12077041.