

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



PROTECCIÓN QUÍMICA PARA EL CEREBRO 3



Evitar los radicales libres

Los radicales libres son la principal amenaza química para el cerebro. La enfermedad de Alzheimer, el envejecimiento precoz y otras formas de degeneración cerebral están causadas por estas moléculas agresivas.

Los radicales libres son moléculas oxidantes, a las que les faltan electrones.

Con el fin de estabilizarse, los radicales libres roban electrones de otras moléculas, provocando su oxidación. A los radicales libres se les puede llamar también sustancias de desecho o toxinas.

Muchas de ellas se producen en el propio cuerpo, especialmente en el cerebro, causando la oxidación y el deterioro de muchas moléculas importantes para las células, como las proteínas, los lípidos que forman la membrana celular y el propio ADN (ácido desoxirribonucleico, el soporte de la herencia).



Cómo se producen los radicales libres

Los radicales libres se producen como resultado de diversas circunstancias, unas evitables y otras inevitables:

Circunstancias inevitables:

La propia actividad metabólica de las células, y particularmente de las neuronas, las células que más oxígeno consumen del cuerpo, junto con las del hígado. Como resultado del intenso trabajo químico y eléctrico del cerebro, se producen moléculas agresivas e inestables, es decir, radicales libres.

Circunstancias evitables:

Situaciones anormales en las que aumenta la producción de radicales libres en el cerebro.

Riego sanguíneo insuficiente debido a la obstrucción parcial, o a veces completa, de las arterias cerebrales.

- Ingesta de sustancias tóxicas como el alcohol, el tabaco y otras drogas.
- Ingesta de contaminantes químicos con el aire, el agua o los alimentos
- Infecciones en cualquier parte del cuerpo.
- Exposición a las radiaciones ionizantes.



Efectos de los radicales libres en general, sobre todo el cuerpo

- Deterioro funcional.
- Envejecimiento precoz.
- Mutaciones cancerosas.



Sobre el cerebro

El cerebro es el órgano del cuerpo en el que más oxidación se produce, y donde más radicales libres se generan. Además, el cerebro es el órgano en el que más daño causan los radicales libres: Deterioro de las funciones intelectuales y motoras.

- Envejecimiento precoz.
- Enfermedades neurodegenerativas como la de Alzheimer y la de Parkinson.



Síguenos en nuestras redes sociales

  [@neuroeducas](https://www.facebook.com/neuroeducas)

 [@comunidadneuroeducas](https://www.instagram.com/comunidadneuroeducas)

 [Asociación Chilena
de Neuroaprendizaje](https://www.linkedin.com/company/asociacion-chilena-de-neuroaprendizaje)



NEUR TIPS



achnap

Asociación Chilena de Neuroaprendizaje

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

Referencia bibliográfica:

Effects of mentals on the nervous system of humans and animals. Carpenter DO. Int J Occup Med Environ Health. 2001;14(3):209-18. PMID: 11834461.