

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 1



Evitar las drogas psicoactivas

En contraste con la fuerte protección física de que está dotado el cerebro, resulta muy vulnerable a ciertas sustancias químicas que le pueden llegar con la sangre atravesando la barrera hematoencefálica, como el alcohol etílico y otras drogas adictivas.



Evitar el alcohol

Está bien demostrado experimentalmente, que el consumo de alcohol causa la muerte de neuronas, incluso en dosis moderadas. Cada trago de alcohol produce un daño irreversible en el cerebro, tanto más grave cuanto mayor sea la cantidad bebida. El consumo de alcohol constituye en nuestros días una de las principales causas de deterioro neuronal.

Las bebidas alcohólicas resultan especialmente dañinas para el cerebro de los niños y adolescentes, principalmente por estas dos razones:

- **Por la mayor sensibilidad** del cerebro en formación a los tóxicos neuronales como el alcohol.
- **Por la dificultad de los más jóvenes**, especialmente si son del sexo femenino, para eliminar el alcohol de la sangre, debido a la inmadurez de los sistemas de desintoxicación del hígado. Al tardar más en eliminarse, el alcohol sigue haciendo daño durante más tiempo.

Por eso, la Carta Europea sobre el Alcohol, aprobada por la OMS (Organización Mundial de la Salud) en 2001, dice en su punto tercero:

“Todos los niños y adolescentes tienen derecho a crecer en un medio ambiente protegido de las consecuencias negativas asociadas al consumo de alcohol y, en la medida de lo posible, de la promoción de bebidas alcohólicas”.



Abstenerse del tabaco

La nicotina del tabaco produce vasoconstricción de las arterias cerebrales (las estrecha), lo que reduce el riego sanguíneo que llega al cerebro y el aporte de oxígeno a las neuronas. A pesar del aparente estímulo y bienestar que produce el tabaco, su verdadero efecto sobre el cerebro es el de un veneno lento, que destruye las neuronas.

El tabaco es una fuente de radicales libres que oxidan y deterioran las neuronas. Posiblemente por eso, los fumadores están más expuestos a padecer enfermedad de Alzheimer y otras demencias.



Abstenerse de drogas

Además de las drogas legales mencionadas, el alcohol y el tabaco, las restantes drogas también dañan el cerebro. La cocaína, la heroína, las anfetaminas, el hachís o marihuana y las drogas de diseño atacan directamente a las neuronas, y su consumo habitual causa deterioro mental y demencia.



Evitar el café y otras bebidas con cafeína

La cafeína, aunque en dosis bajas parece que mejora la atención y combate la sensación de fatiga, causa nerviosismo y ansiedad al aumentar la dosis. La cafeína induce la liberación de adrenalina en las terminaciones nerviosas entre neuronas (sinapsis). El estímulo repetido causado por la adrenalina, sobrecarga el sistema nervioso y lo debilita para hacer frente al estrés.

Efectos indeseables del consumo habitual de cafeína sobre el cerebro:

- **Adicción:** La cafeína es una auténtica droga adictiva y psicoactiva, que altera el funcionamiento normal del cerebro. Su retirada causa un verdadero síndrome de abstinencia similar al provocado por la nicotina u otras drogas.
- **Estrecha las arterias cerebrales** (efecto vasoconstrictor), lo que disminuye el riego sanguíneo y el aporte de oxígeno a las neuronas. La consecuencia de esto es una menor oxigenación cerebral y un menor rendimiento intelectual, a pesar de la sensación subjetiva de mayor actividad.
- **Favorece el insomnio.**
- **Favorece la hiperactividad e inquietud en los niños.**
- **Predispone a la depresión, a las crisis de pánico y a otros trastornos psiquiátricos.**
El consumo de cafeína resulta especialmente perjudicial para los enfermos psiquiátricos.

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

Referencia bibliográfica:

Moderate alcohol consumption and loss of cerebellar Purkinje cells. Karhunen PJ, Erkinjuntti T, Laippala P. *BMJ*. 1994 Jun 25;308(6945):1663-7. PMID:8025457

<http://www.msc.es/ciudadanos/proteccionalud/adolescencia/alcohol/declaEsto.htm>

A translational, caffeine-induced model of onset insomnia in rats and healthy volunteers. Paterson LM, Wilson SJ, Nutt DJ, Hutson PH, Ivarsson M. *Psychopharmacology (Berl)*. 2007 May;191(4):943-50. Epub 2007 Jan 16. PMID:17225163

Caffeine intake, toxicity and dependence and lifetime risk for psychiatric and substance use disorders: an epidemiologic and co-twin control analysis. Kendler KS, Myers J, O Gardner C. *Psychol Med*. 2006 Dec;36(12):1717-25. Epub 2006 Aug 8. PMID:16893482

Caffeine challenge in patients with panic disorder: baseline differences between those who panic and those who do not. Masdrakis VG, Papakostas YG, Vaidakis N, Papageorgiou C, Pehlivanidis A. *Depress Anxiety*. 2007 Apr 10; [Epub ahead of print] PMID:17427182

Caffeine and its effect on persons with mental disorders. Simmons DH. *Arch Psychiatr Nurs*. 1996 Apr;10(2):116-22. Review. PMID: 8935988

Caffeine protects Alzheimer's mice against cognitive impairment and reduces brain beta-amyloid production. Arendash GW, Schleif W, Rezai-Zadeh K, Jackson EK, Zacharia LC, Cracchiolo JR, Shippy D, Tan J. *Neuroscience*. 2006 Nov 3;142(4):941-52. Epub 2006 Aug 28. PMID:16938404

The neuroprotective effects of caffeine: a prospective population study (the Three City Study). Ritchie K, Carriere L, de Mendoca A, Portet F, Dartigues JF, Rouaud O, Barberger- Gateau P, Ancelin ML. *Neurology*. 2007 Aug 7;69(6):536-45. PMID:17679672.

Caffeine consumption in hypertensive men in older middle-age and the risk of stroke: the Honolulu Heart Program. Hakim AA, Ross GW, Curb JD, Rodriguez BL, Burchfiel CM, Sharp DS, Yano K, Abbott RD, *J Clin Epidemiol*. 1998 Jun; 51(6):487-94. PMID: 9635997.



NEUR TIPS



achnap

Asociación Chilena de Neuroaprendizaje

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