

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



LA EDUCACIÓN DEL APETITO 3



El ayuno y otras formas de restricción de alimentos tienen un valor terapéutico y educativo. Incorporar la restricción de golosinas y de comida rápida beneficia la salud de niños y adultos.

El valor del ayuno

Llama la atención que el judaísmo, el cristianismo, el Islam y otras religiones recomiendan observar periodos de ayuno o de restricción alimentaria como un medio para favorecer la lucidez mental y la espiritualidad.

Podría parecer que al no ingerir alimentos disminuye el aporte de glucosa al cerebro, y con ello, las facultades de la mente. Sin embargo, el organismo dispone de mecanismos fisiológicos para mantener el suministro de energía al cerebro, ya sea en forma de glucosa o de otras fuentes de energía.

- Durante el primer día de ayuno, la glucosa se obtiene a partir de las reservas de glucógeno que hay en el hígado y en los músculos (unos 500 g).
- Del segundo día de ayuno en adelante, la glucosa necesaria para las neuronas se obtiene primero a partir de proteínas prescindibles, de las reservas corporales, grasa, y después, a partir de las proteínas estructurales. De esta forma, queda garantizado el suministro de glucosa al cerebro.
- Cuando el ayuno es muy prolongado (más de tres semanas), el nivel de glucosa baja en la sangre, y no llega a satisfacer completamente las necesidades del cerebro. En esta situación extrema, las neuronas de un adulto son capaces de utilizar otras fuentes de energía diferentes de la glucosa, al igual que ocurre en el cerebro del recién nacido y del lactante. Esa fuente de energía alternativa son los llamados cuerpos cetónicos, formados a partir de las grasas corporales y del ácido láctico. De esta forma, aunque no sin esfuerzo metabólico, el cerebro puede seguir funcionando en situaciones extremas con un nivel bajo de glucosa.

Ventajas del ayuno de corta duración (uno o dos días)

Mejora el rendimiento cerebral, especialmente en personas recargadas por una alimentación excesiva o desequilibrada.

Alivia la sobrecarga metabólica cuando reemplaza temporalmente a una alimentación excesiva en calorías, en azúcares refinados y en grasas saturadas de origen animal, habitual en los países industrializados.



Como se expone en la unidad “Productos que alteran la mente y la conducta”, este tipo de alimentación desvía el flujo de sangre hacia los órganos digestivos, disminuyendo el aporte de oxígeno al cerebro y la lucidez mental.

- Contribuye a educar el apetito: El ayuno o la restricción de alimentos de corta duración tiene un valor educativo para aumentar la fuerza de voluntad y el dominio sobre el apetito.

Sin embargo, mejor aún que el ayuno esporádico, es el seguir día a día una alimentación saludable, que para los adultos debe ser hipocalórica (frugal) y baja en grasas saturadas.

Se ha comprobado en animales de experimentación, que la restricción de calorías en la dieta de los adultos, prolonga la vida.

Comer menos para estar mejor

La restricción voluntaria del consumo de alimentos durante ciertos días al año, o de determinados alimentos durante todo el año, forma parte de la cultura religiosa de la humanidad.

Además de beneficios físicos, como reducir la tendencia a la obesidad¹ la restricción alimentaria ocasional tiene también un efecto educativo sobre el apetito.

Los habitantes de las modernas sociedades opulentas, en las que el exceso de alimentos es causa de enfermedad, obtendrían muchos beneficios al recuperar la práctica tradicional de restringir temporalmente la ingesta de alimentos.



NEUR TIPS



Asociación Chilena de Neuroaprendizaje

achnap

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