



## ¿Cómo afecta la comida a tu cerebro?

Nutrición, 29/05/2020

Aunque no existen 'alimentos para el cerebro' milagrosos que puedan proteger completamente contra los trastornos relacionados con la edad, como el Alzheimer o la demencia, y hay muchas otras afecciones médicas que pueden afectar el cerebro, lo que usted come (y no come) puede hacer que una diferencia cuando se trata de la salud y la función del cerebro. Le pedimos a [Jorge Carlos Fernández Francés](#) su opinión.

Seguir una dieta y un estilo de vida saludables puede proporcionar los nutrientes y las condiciones necesarias para que el cerebro funcione lo mejor posible. Comer una amplia variedad de frutas y verduras que contienen muchas vitaminas, minerales y antioxidantes ayudará a nutrir el cerebro y protegerlo del estrés oxidativo, que puede dañar las células. La investigación sugiere que un patrón de alimentación saludable, en particular la dieta mediterránea, protege la salud del cerebro. Esto significa comer una dieta rica en frutas, verduras, cereales integrales, nueces, semillas y aceites y grasas saludables. La investigación ha correlacionado esto con una tasa más lenta de deterioro cognitivo, menor riesgo de deterioro cognitivo y potencialmente un menor riesgo de demencia.

El cerebro solo representa aproximadamente el 2% de nuestro peso corporal, pero consume casi el 20% de la energía derivada de la glucosa, lo que significa que la nutrición es clave para la función cerebral.

La glucosa forma los componentes básicos de los carbohidratos y desempeña un papel en la producción de serotonina en el cerebro. La serotonina es un neurotransmisor ampliamente aceptado como responsable de equilibrar el estado de ánimo y la ansiedad. La mayor fuente de energía para nuestro cerebro proviene de los carbohidratos como los cereales integrales, las verduras, las frutas, el arroz, las papas y la lactosa (el azúcar que se encuentra en la leche). Estas son consideradas fuentes saludables de carbohidratos que el cuerpo descompone en glucosa y luego utiliza nuestro cerebro para funcionar. Sin un suministro adecuado de glucosa, el cerebro no puede funcionar correctamente.

Algunos científicos proponen que el azúcar refinada puede producir efectos similares a la adicción en el cerebro humano que afectan el comportamiento y el sueño, sin embargo, no hay evidencia concluyente que lo respalde.