



Combatir la inflamación cerebral del autismo con alimentos

Nutrición, 27/03/2021



Un alimento puede combatir los cuatro supuestos factores causales del autismo: disfunción sináptica, estrés oxidativo, disfunción mitocondrial

y neuroinflamación.

En un discurso de apertura en una conferencia sobre el autismo, la neuróloga de Harvard Martha Herbert dijo: "Creo que debemos realizar una investigación como si supiéramos que esto es una emergencia". Ya, hasta el 1.5 por ciento de los niños estadounidenses tienen autismo, y parece estar en aumento. ¿Qué pasa con el efecto dramático de la fiebre? "El alivio dramático del comportamiento autista por la fiebre infecciosa continúa atormentando a padres y profesionales" y, de hecho, desde el punto de vista de la investigación, "¿qué podría ser más revelador que un evento común que virtualmente 'normaliza' el comportamiento autista por un tiempo?" Pero, "[t] aquí pasan tantas cosas durante la fiebre ... ¿Por dónde empezar?"

Una vez que se entendió que una de las causas del autismo puede residir en las sinapsis, el "alma del cerebro", las uniones de nervio a nervio donde se transmite la información, la atención se centró en las proteínas de choque térmico, que son liberadas por el cerebro cuando se tiene fiebre. Pueden mejorar la transmisión sináptica y, por lo tanto, pueden ser capaces de mejorar la conectividad cerebral de largo alcance, que se deprime en el autismo. Un compuesto, el sulforafano, regula al alza esas proteínas de choque térmico, por lo que potencialmente podría obtener los beneficios sin fiebre. ¿Qué compañía farmacéutica lo fabrica? ¿Qué pido en la farmacia? No es así. Como hablo en mi video *Combatiendo la inflamación cerebral del autismo con alimentos*, solo necesita consultar la sección de productos agrícolas en su mercado local.

El sulforafano no se produce en una planta química, lo produce una planta. El sulforafano se elabora con brócoli, col rizada, repollo, berza y coliflor; en otras palabras, verduras crucíferas. Quizás si les damos brócoli a las personas con autismo, mejorará las cosas al aumentar las proteínas de choque térmico.

Pero, como puede ver en 1:57 en mi video, la disfunción sináptica no es la única causa que contribuye al autismo. También hay estrés oxidativo. "El cerebro es particularmente vulnerable al estrés oxidativo" porque muchos radicales libres se forjan en el cerebro, que tiene pocas "capacidades de defensa antioxidante". Y, de hecho, hay "una larga historia de estudios que muestran

que el TEA [autismo] está asociado con el estrés oxidativo y la disminución de la capacidad antioxidante". Los niveles de Nrf2 se reducen casi a la mitad, que es lo que desencadena la respuesta antioxidante de nuestro cuerpo. Nrf2? ¿Qué es eso? Se "considera un regulador maestro" de la respuesta de nuestro cuerpo a los factores ambientales estresantes. Si tan solo hubiera una forma de aumentar Nrf2 con alimentos. Bueno, lo hay.

El sulforafano resulta ser quizás "el inductor natural más potente" de Nrf2 en el planeta. Bajo cualquier tipo de estrés (estrés oxidativo, estrés inflamatorio), Nrf2 activa nuestros elementos de respuesta antioxidante, activando todo tipo de genes protectores de células que equilibran y desintoxican los radicales libres y facilitan la reparación de proteínas y ADN. Entonces, tal vez si les damos un poco de brócoli a las personas con autismo, también mejorará las cosas al activar Nrf2, que activa esos elementos de respuesta antioxidante.

También está la disfunción mitocondrial. Los niños con autismo son más propensos a sufrir mitocondrias disfuncionales, las pequeñas plantas de energía dentro de nuestras células donde tiene lugar el metabolismo. Si tan solo hubiera algún alimento que pudiera mejorar la función mitocondrial. Y hay: "Una dieta rica en vegetales crucíferos reajusta eficazmente nuestro metabolismo... restaurando la homeostasis metabólica" o el equilibrio metabólico. Plantas de energía para nuestras plantas de energía celular.

Como puede ver en 3:58 en mi video, el sulforafano no solo puede aumentar la expresión génica de las proteínas de choque térmico hasta seis veces en seis horas, sino que también puede duplicar la masa de mitocondrias en las células humanas que crecen en una placa de Petri. Entonces, tal vez si les damos un poco de brócoli a las personas con autismo, también mejorará las cosas al aliviar parte de esa disfunción mitocondrial que está creando aún más radicales libres.

¿Podemos intentar darles brócoli a estos niños?

Antes de hacerlo, hay un factor final. La neuroinflamación (inflamación del cerebro) es otro factor causal del autismo. Si, en la autopsia, observa el tejido cerebral de las personas con autismo, puede ver inflamación en toda la sustancia blanca, y si realiza una punción lumbar, encontrará hasta 200 veces los niveles de mediadores inflamatorios, como el interferón, bañando sus cerebros. ¿Qué está causando toda esa inflamación?

Bueno, el regulador maestro de la cascada inflamatoria es una proteína llamada NF-kappa-beta, que induce la inflamación. Si se sobreexpresa, como en el autismo, puede provocar una inflamación crónica o excesiva. Si tan solo hubiera comida ...

¿En serio? ¿El brócoli también hace eso? ¡Sí! De hecho, el principal mecanismo antiinflamatorio del sulforafano es la inhibición de NF-kappa-beta.