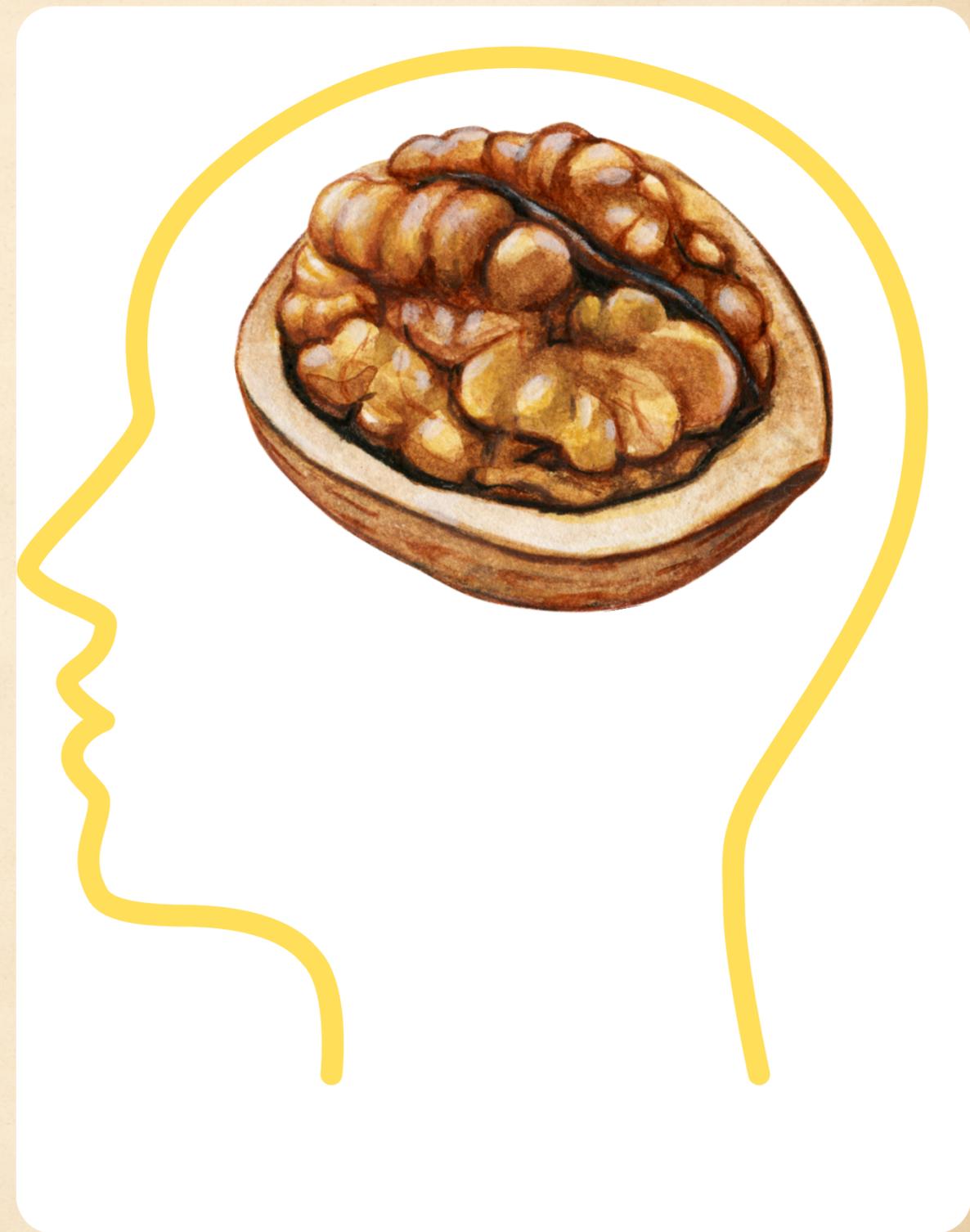
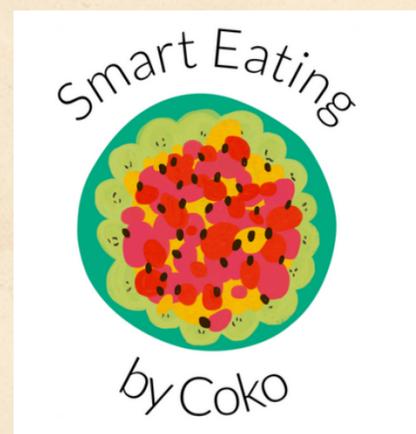


Salud cerebral

“Alimentos para el pensamiento”

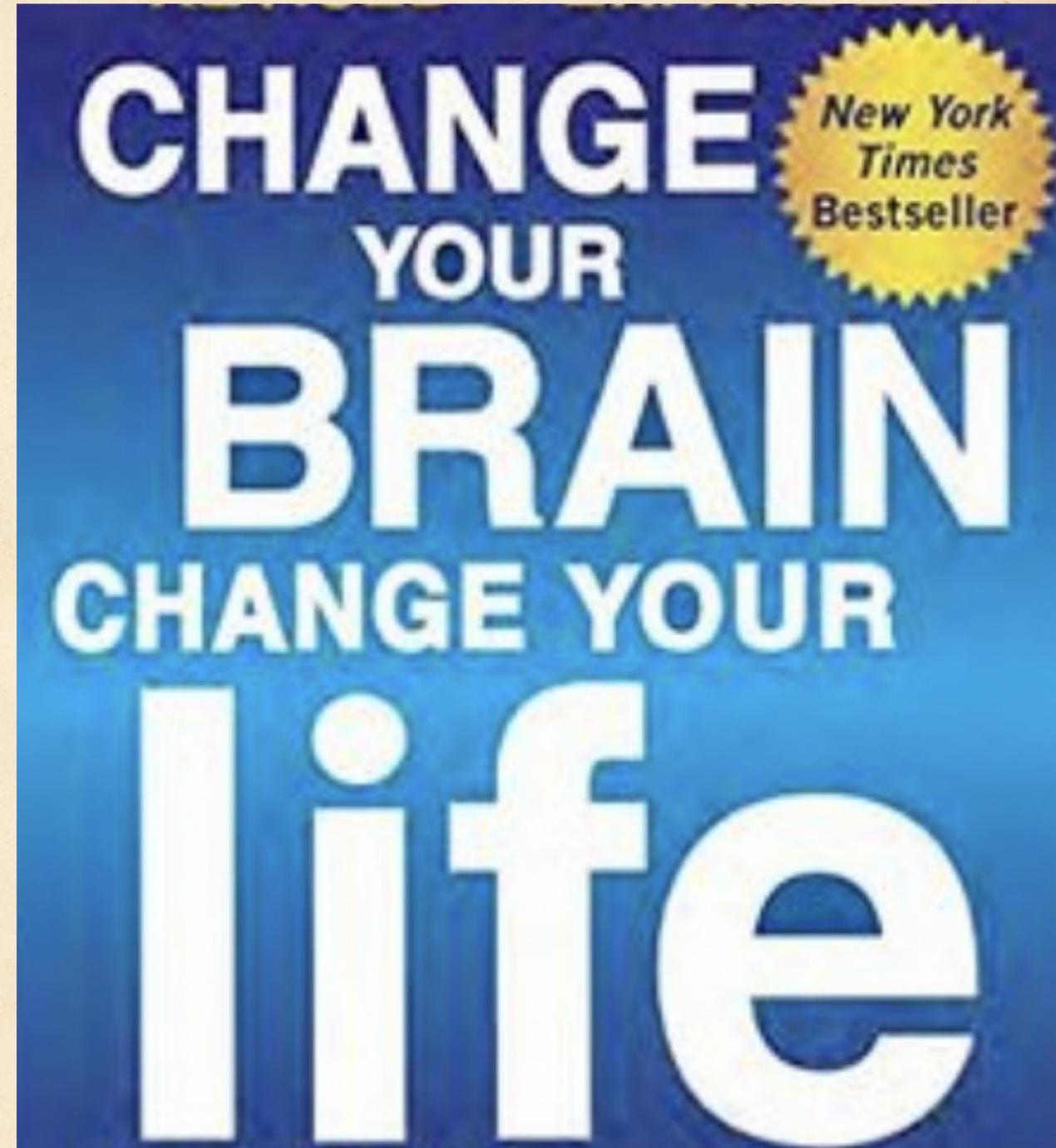


Entrena tu mente

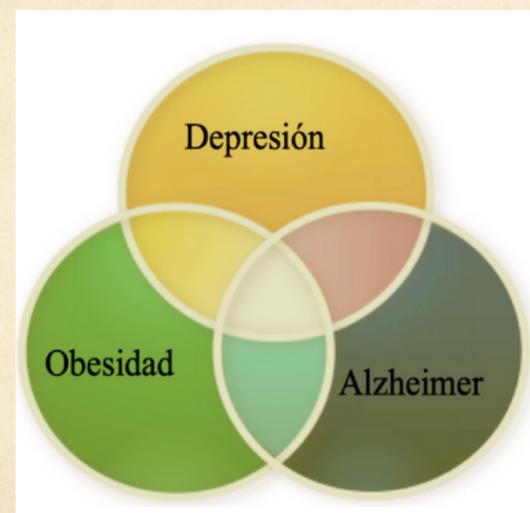
El cerebro es el hardware de tu alma, haz un plan de entrenamiento cerebral para vivir más tiempo y con más salud.

Como no podemos ver el cerebro, a menudo descuidamos darle lo que necesita.

Os recomiendo este libro muy interesante "cambia tu cerebro, cambia tu cuerpo"



La obesidad, la depresión y el Alzheimer son enfermedades interrelacionadas, todas ellas son diferentes expresiones de estilos de vida poco saludables.



Se espera que la enfermedad de Alzheimer se triplique en los próximos años, comienza a los 30-50 años y antes de que tenga algún síntoma, así que haz lo correcto para tu cerebro. La enfermedad tiene 3 etapas, hay una nueva etapa en la que no hay síntomas, pero el cerebro se deteriora, así que no espere para cuidarse.

La depresión es un desastre, ya sea hombre o mujer, es uno de los mayores asesinos, es un factor de riesgo para: Alzheimer, enfermedades del corazón, cáncer, obesidad y diabetes.

La primera cosa que hay que hacer es conseguir una dieta adecuada, el gluten puede volverte loco, algunas personas son muy sensibles al gluten y pueden tener episodios paranoicos
La obesidad es un desastre, es un factor de riesgo para 30 enfermedades médicas

¡Queremos un cerebro rápido y activo !Por lo que , no hagas algo que dañe tu cerebro, eso no es un signo de amor sino un signo de auto-odio.

Haciendo las cosas correctas no te sientes privado, sientes que tienes que hacerlo, de lo contrario no puedo pensar bien ni me sentirme bien.

Hay 22 estudios que sugieren que a medida que el peso aumenta la función y el tamaño del cerebro disminuye y esto debería asustar la grasa de cualquiera.

En un estudio, el grupo con sobrepeso normal mostró que la corteza prefrontal tenía menos función, ¿qué significa? es el área de la planificación (empatía, juicio, control de los impulsos, pensamiento previo, organización, aprendizaje de los errores que se cometen), por lo que al final no se toman buenas decisiones.

Es muy importante en los niños, porque, dañan su capacidad de hacer la escuela, el trabajo.... recibir un golpe en la cabeza daña su cerebro también.

Al aumentar el peso , la capacidad de pensar y de razonar disminuye

Cuando tu cerebro funciona bien, tú trabajas bien y cuando tu cerebro tiene problemas, tú tienes problemas.

Un cerebro sano, más feliz,, más rico, más sabio, mejor toma de decisiones, y eres más exitoso
Un cerebro no sano, más triste, más enfermo, más pobre, menos sabio, peor en la toma de decisiones, no tan exitoso (lesión en la cabeza, exposición a tóxicos, aumento de peso)

Por lo tanto, el boxeo no es un buen deporte para el cerebro.

Tu cerebro está involucrado en todo lo que haces; cómo... piensas, sientes, actúas, interactúas
Es un órgano de... inteligencia, carácter, planificación, toma de decisiones...

La grasa en tu cuerpo no es tu amiga, almacena toxinas, incrementa los precursores inflamatorios que dañan la función cerebral.

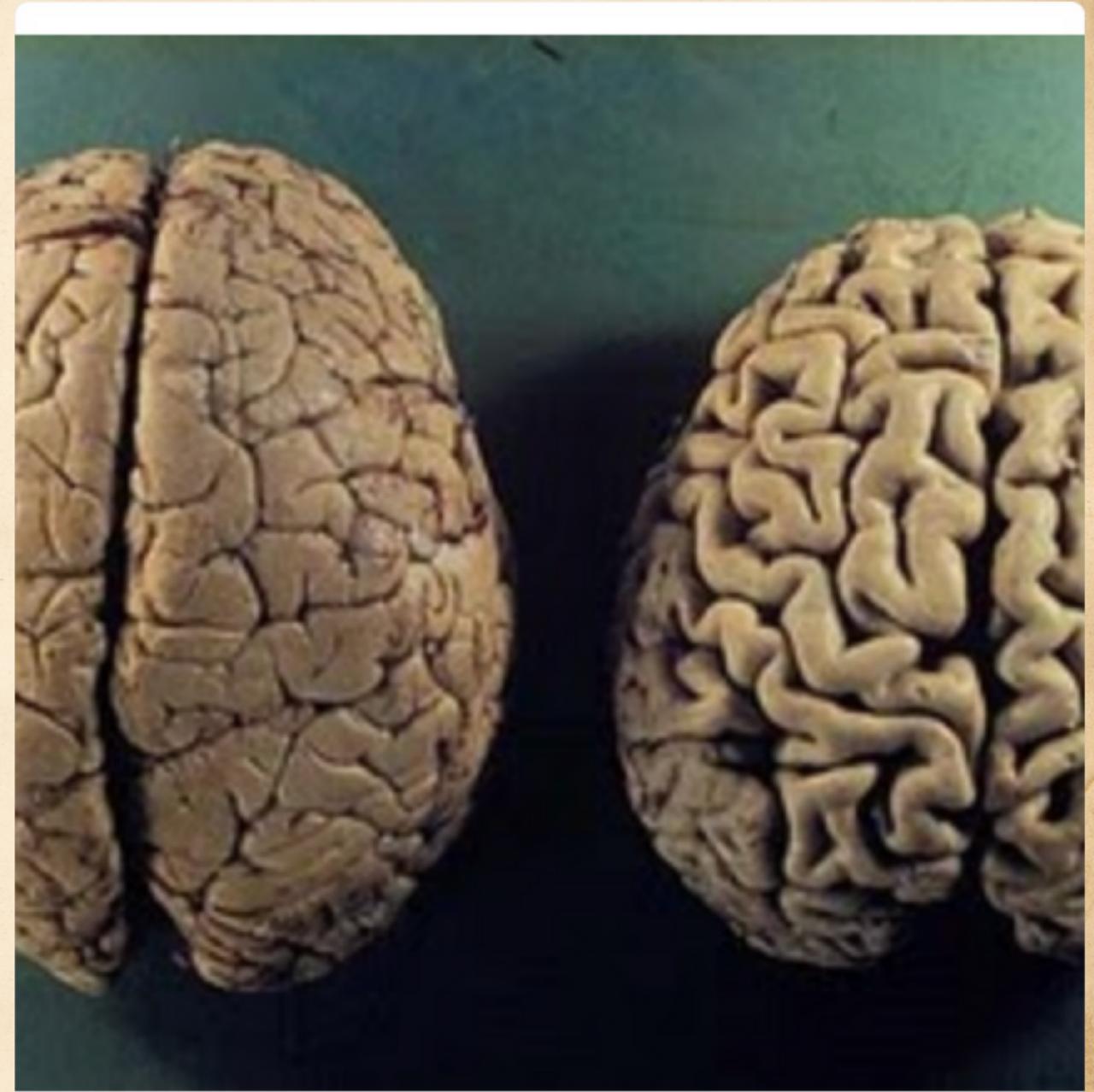
Nadie se preocupa por el cerebro, !solamente porque no se puede ver!

Dr. Daniel Amen de Amen clinics dice que a lo largo de su vida ha mirado muchos escáneres de personas y ha empezado a preocuparse por sus cerebros.

A medida que envejecemos, el cerebro empieza a ser cada vez menos activo, todo es cuestión de flujo sanguíneo (antes era una forma de uva y al final una sultana), pero no tiene por qué ser así.

Tu cerebro no tiene por qué deteriorarse, ¡tu propio comportamiento puede frenar ese deterioro!

Cuando consiguen un escáner la gente tiene envidia del cerebro y empieza a hacer cosas buenas, tú puedes con los hábitos correctos cambiar literalmente tu cerebro y cambiar tu vida de forma positiva.



Hay 4 círculos muy conectados; biología, psicología, vida social y vida espiritual.

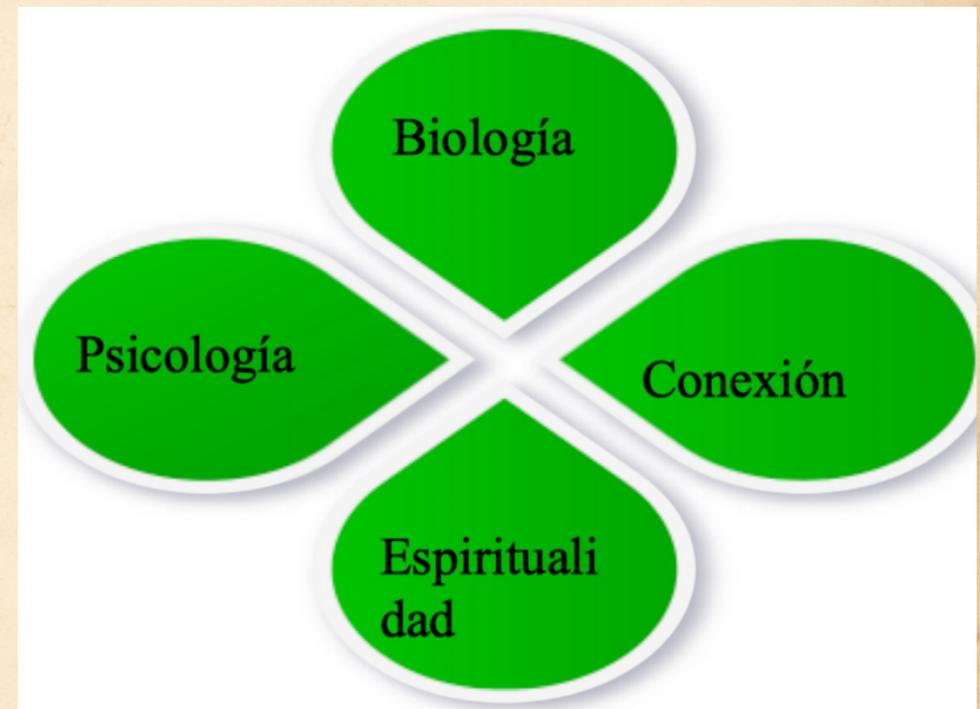
Biología;

los genes, son muy importantes pero no lo hacen todo, tu comportamiento lo desencadena (puedes ser vulnerable pero tener una decisión sabia).

la dieta, tu cerebro utiliza el 20-25% de las calorías que consumes, es el órgano más ocupado de tu cuerpo, así que aliméntalo adecuadamente para pensar correctamente.

el ejercicio, si no te mueves mueres pronto

el sueño , el dormir da muchos problemas a la gente, muchos duermen <7h lo que hace que baje el nivel de sangre en el cerebro, <azúcar en sangre <flujo de sangre cerebro = malas decisiones.



Hay 4 círculos muy conectados; biología, psicología, vida social y vida espiritual.

Psicología;

cómo se piensa

imagen corporal

la crianza de los hijos

eventos de desarrollo

traumas postmemoriales

El 75% de las mujeres experimenta traumas emocionales tempranos

Espíritu;

¿Qué significa tu vida?

¿Cuál es tu propósito?

Conexión;

especies relacionales

especialmente cierto para las mujeres

la gente es contagiosa, el predictor nº 1 de la longevidad es la salud de la gente con la que te juntas.

Sé el líder y modela una nueva forma de vivir.

Conoce tus números

Conoce tus números importantes, no puedes cambiar lo que no puedes medir:

IMC

presión arterial

CBC

peeling químico

panel de lípidos

azúcar en sangre en ayunas

nivel de vit D

tiroides (cualquiera que se ocupe del peso compruébelo, TSH, anticuerpos tiroideos vea si su cuerpo está afectando a su tiroides)>>>anticuerpos tiroideos ella tenía bulto y cáncer

testosterona

progesterona

DHEA

ferritina

¿Qué acelera el envejecimiento del cerebro?

Las lesiones cerebrales

las drogas

el alcohol, ¿cuánto bebes? No mucho, ¿qué significa?

obesidad multiplica por 2 la probabilidad de padecer alzheimer

fumar

cafeína, estás privado de sueño

diabetes

hipertensión

toxinas

mala dieta de alta en calorías

estrés

falta de ejercicio

¿Qué desacelera el envejecimiento?

¡Buenas decisiones, conciencia, compañeros positivos, proteger el cerebro sin lesiones, ambiente limpio, salud física, peso saludable, 8h de sueño, nuevos aprendizajes, buena dieta, gasto sabio de kcal, omega 3, té verde 1/2 cafeína como el café, ejercicio, manejo del estrés, gratitude(escribe 5 cosas por las que estás agradecido cada día en 3 semanas encontrarás un significativo aumento en tu nivel de felicidad y no tiene efectos secundarios!

La disminución en el peso es sólo un efecto secundario, se mejora en energía, el enfoque, la creatividad, el sueño y el estado de ánimo, disminuye el asma, el estrés, la presión arterial, el azúcar en la sangre y disminuye la medicación.

Los peores alimentos para tu cerebro, mejor lejos.

Si los consumes de forma regular tu memoria y capacidades cognitivas empeoran.

Nuestro cerebro se alimenta de lo que comemos.

La calidad de los productos que consumimos determinará una mejor o peor salud cerebral.

Hay alimentos que son muy malos para tu memoria, pueden provocar la muerte neuronal, mermar tus capacidades cognitivas y acelerar el proceso de envejecimiento cerebral.

Por ello, hay que intentar comer lo más sano posible, darle al cerebro los alimentos que sí le van bien para que tu alimentación no sea la que empeore tu memoria o tu estado de ánimo.

¿Hay alimentos "malos" para el cerebro?.

El cerebro, como parte del Sistema Nervioso Central (SNC), regula las funciones vitales del organismo (respiración, ritmo cardíaco...) y también las funciones básicas como el apetito, el sueño o el instinto sexual. Para poder cumplir con cada función, el cerebro depende de los neurotransmisores, que son biomoléculas que se encargan de transmitir la información de una neurona a otra.

Teniendo en cuenta esto, es importante agregar que el cerebro representa el 2% de nuestro peso y, sin embargo, necesita del 20% de la energía que consumimos para su normal funcionamiento. Así que, en dependencia de la alimentación, podremos tener o no afectaciones cerebrales.

Por tanto, es negativo para la función cerebral, lo mismo que para todo el organismo, consumir en exceso alimentos fritos, los alimentos azucarados, las grasas trans (margarina), los alimentos procesados, la sal, la cafeína, las bebidas alcohólicas.

¿Hay alimentos "malos" para el cerebro?.

1)Fituras y grasas trans y su relación con el alzhéimer

Los fritos son nocivos para la salud y su exceso aumentan las grasas saturadas que terminaran adhiriéndose a las arterias, dificultando el flujo sanguíneo cerebral. La grasa trans, como la que está presente en algunos productos para el consumo (bollería, galletas, manquilla vegetal, masas para pizzas, etc) causa que una proteína denominada beta-amiloide se acumule en el cerebro y está relacionada con la pérdida de memoria y origina enfermedades como el alzhéimer.

2)Alcohol, lo peor para la muerte neuronal

También el exceso de alcohol impide el crecimiento de nuevas células y reduce el número de neuronas, disminuye los niveles de serotonina y provoca depresión y ansiedad e incluso encefalopatía por déficit de vitaminas. Y, ya en un cuadro avanzado, de alcoholismo puede provocar alucinaciones, paranoias, temblores corporales, hasta la muerte.

¿Hay alimentos "malos" para el cerebro?.

3)Azúcar, merma tus capacidades cognitivas

Y, por último, debemos destacar que los productos azucarados, al consumirse en exceso, provocan aumento del sistema de recompensa en el cerebro, liberando dopamina, que nos hace sentir momentáneamente bien. Al estar en falta, el cerebro vuelve a activar el sistema de recompensa, con lo cual la adicción a lo dulce se hace incontrolable, con el tiempo estos altos consumos de azúcar causan inflamación en el cerebro, pérdida de memoria, daño a los vasos sanguíneos y disminución de las capacidades cognitivas

Los alimentos también afectan al estado de ánimo

Cada neurotransmisor cumple una función específica y para poder formarse requiere de nutrientes que, en muchos casos, se aportan con la alimentación. Por ejemplo, la serotonina se sintetiza a partir de la transformación del aminoácido triptófano y participa en la regulación de los ritmos circadianos, la atención, la ansiedad e incluso la locomoción y la respiración. Y el triptófano se obtiene mediante los lácteos, carnes, legumbres, frutos secos, huevo, banano, aguacate.

Se han hecho múltiples estudios en amplias poblaciones comparando una alimentación saludable y variada con una alimentación en base a alimentos ultraprocesados, con excesos de azúcares y grasas saturadas, siendo los resultados muy contundentes en relación con la irritabilidad, estados de ánimos inestables y depresión. En todos los casos se multiplicaban con los alimentos no saludables.

¿Qué alimentos sí son buenos para el cerebro?

Los mismos que son saludables para nuestro organismo. Es decir, una alimentación que contenga harinosos (cereales, tubérculos y legumbres), proteínas, principalmente de carne blanca y pescados (son preferibles los que no son de acuicultura), lácteos, grasas, principalmente mono y poliinsaturadas (aceite de oliva, aguacate, nueces, pescado azul), frutas, verduras y hortalizas.

Que el agua sea la principal fuente de hidratación.

En otras palabras, priorizar los alimentos que no contienen código de barras y complementarlos con productos lácteos, principalmente leche y yogures.

Artículos relacionados

<https://www.webmd.com/diet/obesity/news/20190423/can-obesity-shrink-your-brain>

Can Obesity Shrink Your Brain?

FROM THE WEBMD ARCHIVES 

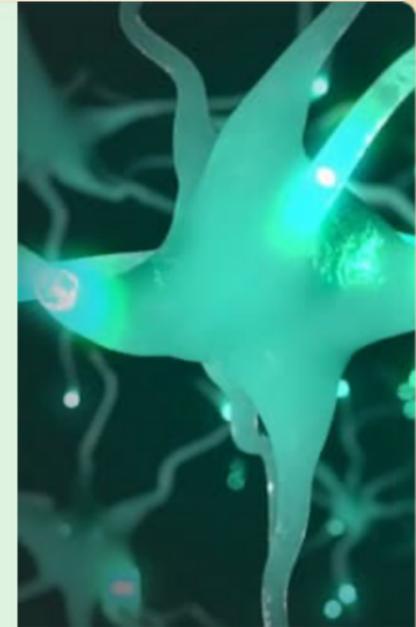


Artículos relacionados

<https://www.webmd.com/diet/obesity/news/20220606/brain-wiring-willpower-obesity-study>

WEBMD HEALTH NEWS

Brain's Wiring, Not Lack of Willpower, May Drive Obesity: Study



■ By Nick Tate

June 6, 2022 – “You want fries with that?”

How you answer that question may have less to do with **willpower** than you might think.

MORE FROM THE WEBMD NEWSROOM

- **Health Conditions Linked to Obesity**
- **13 Health Risks of Being Overweight**
- **Foods for Brain Health**

Virginia Tech scientists are taking a deep dive into the brain chemistry that drives cravings for unhealthy fatty foods. Their goal: To find out if the nation's ever-expanding waistline has as much to do with that's in our heads as what we put into our bellies.

Artículos relacionados

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4981537/pdf/nihms786010.pdf>

Author Manuscript

Author Manuscript



HHS Public Access

Author manuscript

J Pediatr. Author manuscript; available in PMC 2017 August 01.

Published in final edited form as:

J Pediatr. 2016 August ; 175: 16–21. doi:10.1016/j.jpeds.2016.05.013.

The Role of Nutrition in Brain Development: The Golden Opportunity of the “First 1000 Days”

Sarah E. Cusick, PhD and

Assistant Professor of Pediatrics, University of Minnesota School of Medicine

Michael K. Georgieff, MD

Professor of Pediatrics, University of Minnesota School of Medicine

Every child has a right to optimal cognitive, social, and emotional behavioral development. The cognitive, social, and emotional parts of the brain continue to develop across the lifespan. However, the brain’s growth and development trajectory is heterogeneous across time. A great deal of the brain’s ultimate structure and capacity is shaped early in life before