

¿Cómo cuidar tu salud cerebral?

Expertos recomiendan dieta sana y evitar consumo de alcohol

Llevar una dieta equilibrada y evitar el consumo de alcohol o hacerlo de forma moderada, también durante las vacaciones, son algunas de las recomendaciones para cuidar la salud cerebral, según han resaltado los expertos de Irene, el Instituto de Rehabilitación Neurológica de Vithas, con motivo del Día Internacional de Cerebro, que se celebró el 22 de julio.

"En la sociedad actual existe una dinámica social arraigada que ha llevado a nuestro cerebro a asociar alimentos procesados y bebidas alcohólicas como la cerveza o refrescos, con una mayor sensación de disfrute veraniego. Por eso, debemos recordarle que existen alternativas saludables que pueden brindarnos el mismo placer y que, al mismo tiempo, nos ayudan a cuidarlo", ha asegurado la nutricionista de Irene Vithas Valencia Consuelo y Vithas Aguas Vivas, Paula March.

En este sentido, la experta en nutrición ha recorda-

do que la dieta mediterránea es reconocida mundialmente por sus beneficios para la salud y cada vez existe más evidencia científica que respalda su impacto positivo en el cerebro.

De hecho, ha recalcado que diversos estudios han demostrado que seguir una alimentación basada en los principios de esta conocida dieta puede reducir el riesgo de desarrollar enfermedades cerebrales, como el deterioro cognitivo, la demencia y el Alzheimer.

Concretamente, la nutricionista recomienda que "para adoptar una dieta equilibrada, rica en alimentos que favorezcan la salud cerebral, ésta debe caracterizarse por un consumo habitual de frutas, verduras, legumbres, frutos secos o semillas naturales y aceite de oliva virgen extra, un consumo moderado de carnes blancas y pescado y bajo en carnes rojas, dejando para un consumo puntual y ocasional los alimentos procesados ricos en azúcares simples



ÉNTRALE A BAJAR TU PRESIÓN™

Chequéala todos los días. Monitoréate ya.



Visita: BajaTuPresion.org o escanea código para ver más.



En colaboración con HHS Office of Minority Health y Health Resources and Services Administration bajo acuerdos cooperativos CPIMP211227 y CPIMP211228.

y las grasas saturadas."

Por su parte, la directora médica de Irene, Belén Moliner, ha explicado que, junto a la comida, "el alcohol actúa como un depresor del sistema nervioso central, lo que significa que ralentiza la actividad cerebral y afecta negativamente nuestras funciones cognitivas y motoras. Y esto puede verse reflejado, por ejemplo, en una disminución de la coordinación, la alteración de la percepción y de la visión, el deterioro de la concentración y la atención, así como en un aumento de la somnolencia o fatiga".

Consecuencias que "no

solo se presentan durante el consumo de alcohol, sino que también pueden persistir en el organismo incluso después de que los efectos inmediatos hayan desaparecido".

Debido a los riesgos asociados al consumo de alcohol, los expertos hacen hincapié en la importancia reemplazar las bebidas alcohólicas por opciones más saludables y refrescantes, como infusiones en frío de hierbas, agua con rodajas de frutas y verduras o Kombucha. Estas alternativas pueden ayudar a mantener una adecuada hidratación durante los días calurosos de verano, sin

comprometer el funcionamiento cerebral.

Por último, Moliner ha destacado que "es fundamental recordar que la salud cerebral no se limita únicamente a la alimentación, sino que también influyen otros factores clave. Mantenerse físicamente activo, dormir lo suficiente, gestionar el estrés y mantener relaciones sociales son aspectos igualmente importantes. Adoptar un enfoque integral para el cuidado del cerebro no solo contribuirá a mantener este órgano vital en buen estado de salud, sino que también promoverá y prolongará nuestra vida".

Miguel, paciente de St. Jude, cáncer de ojos



el Latino Semanal
Ayuda y apoya al St. Jude
a descubrir las curas que
salven vidas

el Latino Semanal

Los descubrimientos desarrollados en St. Jude ayudan a niños de todo el mundo, como Miguel.

Cuando Miguel fue diagnosticado con retinoblastoma, un tipo de cáncer de ojos, en ambos ojos, su mamá Lilita logró ser referida a St. Jude Children's Research Hospital®. "Sentí que me quitaban un peso de encima", afirmó. Los tratamientos desarrollados en St. Jude han ayudado a incrementar la tasa de supervivencia del cáncer infantil de un 20% a más de un 80%. No descansaremos hasta que ningún niño muera de cáncer.



Más detalles en stjude.org/es

©2021 ALSAC, St. Jude Children's Research Hospital (SJCRH)