

Potencia cerebral

Alimentos que favorecen el órgano pensante, sugerencia de Lisandra Díaz, de Isla de la Juventud

PODEMOS tener un cerebro sano, fuerte. Explican médicos especialistas que el órgano rector de nuestro organismo necesita de alimentos buenos o saludables para andar a capacidad completa de manera natural.

Estudios al respecto apuntan que comestibles como carnes, frutas y verduras, tienen el potencial adecuado para aumentar estados de ánimo y salud mental, ¿cuáles sobresalen?

Según una investigación científica de la Universidad Estatal de Nueva York en Binghamton, Estados Unidos, publicada en la revista **Nutritional Neuroscience**, los efectos de ciertos alimentos en el bienestar psicológico dependen en gran medida de la edad de la persona. Indican que hay comidas que afectan el estado de ánimo y la bienestar mental de los adultos jóvenes de forma diferente a la de los adultos mayores, y viceversa. La buena noticia es que los hallazgos pueden ayudar a elegir lo que comemos y favorecer la capacidad pensante.

Los científicos establecen que lo que se ingiere tiene un impacto significativo en el cerebro, por ejemplo, remarcan que degustar frutas y verduras mejora el bienestar psicológico. Otros estudios respaldan el vínculo entre consumo de carne y reducción de depresiones.

Se cree que la ayuda está relacionada con la forma en que algunas comidas modifican la química del cerebro, lo que incide en la salud anímica. Sin embargo, los investigadores marcan como salvedad importante, que la estructura del mismo no es la misma a lo largo de la vida y dicen: "La maduración del cerebro puede no completarse hasta la edad de 30 años, lo que puede explicar el control emocional diferencial, la mentalidad y la capacidad de recuperación entre adultos jóvenes y maduros. Como resultado, los factores dietéticos pueden influir en la salud mental de manera diferente en estas poblaciones".

Pero la cosa no queda ahí, existen comestibles que además de cuidar la

Hay que consumir alimentos adecuados para tener un cerebro saludable y activo.



mente fortalecen el órgano pensante, porque tienen nutrientes que hacen al cerebro enérgico e íntegro.

Por ejemplo, la cafeína, estimulante suave presente en bebidas como el café, mejora la agudeza mental. Los efectos potenciadores de la cafeína en el cerebro y su riqueza antioxidante ayuda a mantenerlo vigoroso.

Las remolachas son excelentes fuentes de nitratos de origen natural, consumirlas mejora el flujo sanguíneo y el rendimiento mental. El ajo, por su parte, ayuda a evitar algunas formas de cáncer cerebral, según una investigación publicada en **Cancer**, revista médica de la American Cancer Society. Los compuestos orgánicos de azufre del ajo funcionan con éxito para matar las células de glioblastoma, un tipo de tumor maligno.

Con la ingesta de una naranja se obtiene toda la vitamina C que necesita el organismo en un día. Comerlas es significativo para la salud del cerebro, es factor clave para prevenir el deterioro cognitivo. Consumir cantidades suficientes de alimentos ricos en vitamina C puede proteger el deterioro cognitivo asociado a la edad y la enfermedad de Alzheimer. Igualmente se puede lograr con la ingesta de pimientos y tomates.

Los huevos, específicamente la yema, es fuente sorprendente de colina, precursor de la acetilcolina, neurotransmisor involucrado en ayudar a recordar cosas; entonces, comer alimentos ricos en proteínas como estos, mejora el rendimiento

to cognitivo de manera general, según estudios realizados en Suiza.

La glucosa es también buena para la memoria, aunque se recomienda consumirla en carbohidratos complejos saludables dígase guisantes, granos enteros, en lugar de un golpe rápido de azúcar. El combustible principal para el cerebro es la glucosa que proviene de los carbohidratos, como los que abundan en la avena.

Otra joya alimenticia son las lentejas, leguminosas llenas de folato, una vitamina B que ha demostrado ayudar a aumentar la potencia cerebral. El folato también juega un papel importante en la disminución de los niveles de aminoácidos que pueden afectar el funcionamiento del órgano pensante. Y los pescados son ricos en fósforo, impulsan la memoria, tienen ácidos grasos Omega 3 que nuestro organismo es incapaz de producir y que protegen la salud intelectual, tanto la capacidad cognitiva como la recordación. Se recomienda su ingesta reiterada.

Otros alimentos vigorosos son los frutos secos, aportan minerales-vitaminas, fósforo, magnesio, potasio, vitaminas del complejo B y E, son encantadoras herramientas para mantener buena salud cardiovascular y fortaleza mental.

En fin, si mediante una correcta alimentación se logra que todos los órganos de nuestro cuerpo obtengan el necesario aporte de sangre-oxígeno, entonces el órgano rector también funcionará mejor.

Ejercicios útiles

Cómo ayudar a rejuvenecer el rostro, pregunta Milagros Labrada, de La Habana

POR primera vez una investigación demuestra que hacer gimnasia facial puede prevenir el envejecimiento prematuro e incluso rejuvenecer. Si de manera diaria se realizan ejercicios de rostro, comentan entendidos que alrededor de las 20 semanas se notarán resultados alentadores y aclaran que no es quimera, al contrario.

Expertos de la Facultad de Medicina de la Universidad de Northwestern, en Chicago, han probado que ejercitar los músculos de la cara permite tonificarlos y mejorar el contorno, rellenando los pómulos y rejuveneciendo las facciones. "Ahora hay una evidencia médica de que los ejercicios faciales pueden mejorar la apariencia y reducir algunos signos visibles del envejecimiento", señala el doc-

tor Murad Alam, dermatólogo y principal autor de la investigación.

A medida que envejecemos la piel del rostro pierde elasticidad y las almohadillas de grasa que se encuentran entre el músculo y la piel se vuelven más finas. Estas estructuras de grasa, que se ajustan como piezas de un rompecabezas, son las responsables del contorno facial, es decir, de darle forma al rostro. No obstante, con la edad las almohadillas se atrofian, pierden la capacidad de acoplarse, actúa la gravedad y el rostro se cae, pareciendo más envejecido.

Sin embargo, si se ejercitan los músculos de la cara, estos se pueden agrandar y dar volumen a las mejillas, con lo que se vuelven redondeadas sin cirugía. "Los ejercicios aumentan y for-

talecen los músculos faciales, por lo que la cara se ve más firme, tonificada y joven". Pero, si existen otros aspectos como las manchas o descolgamiento de piel, debe tratarse con otros métodos, señalan los médicos.

Entonces, de la misma manera que se recomienda realizar actividad física durante toda la vida, empezando desde la infancia, los investigadores aconsejan que tampoco demoremos en practicar ejercicios faciales. "Las personas que tienen la piel clara tienen más propensión a presentar hundimientos faciales o flacidez, incluso desde muy jóvenes (entre los 20 y los 30). Sin embargo, la pérdida de volumen en las personas de tez más oscura es más tardía. De todos modos, dado que los ejercicios parecen mejorar los pómulos volviéndolos más firmes y con más volumen, probablemente sea un buen momento para comenzar cuando notemos los primeros signos de pérdida de firmeza y elasticidad", recomienda el doctor Alam. Para comenzar, el yoga facial es buen aliado, levantar mejillas y sonreír sin mostrar los dientes.

El primero radica en abrir la boca en forma de O, colocar el labio superior sobre los dientes y sonreír para levantar los músculos de las mejillas. Posteriormente, hay que apretar los dedos en la parte superior del pómulo y soltar, el siguiente ejercicio: sonreír sin mostrar los dientes juntando los labios con las mejillas. Al sonreír se fuerzan los músculos de las mejillas hacia arriba, también hay que colocar los dedos en las esquinas de la boca y deslizarlos hacia los ojos.

Realizar ejercicios faciales es una forma "no tóxica, barata y que cada persona puede autoadministrarse", concluyen los especialistas. ●



La gimnasia facial puede rejuvenecer el rostro.

De tiro rápido

• **JUAN CABALLERO: Selfitis;** condición que se puede convertir en necesidad personal. Es tomarse y publicar fotografías de sí mismo en redes sociales. El término se acuñó por primera vez en el año 2014 para describir historias sobre la obsesiva toma de selfis que la Asociación Estadounidense de Psiquiatría estaba considerando clasificar como trastorno. A partir de entonces, se llevaron a cabo diferentes estudios sobre el asunto y los investigadores descubren que los pacientes típicos de selfitis siguen un prototipo característico: personas que se definen por la búsqueda de atención, carentes de confianza en sí mismos, que esperan aumentar su posición social y sentirse parte de un grupo al publicar constantemente imágenes propias.

