

Neuroplasticidad

Es la acción regeneradora de células cerebrales.

Un hallazgo en este tema es: que la plasticidad cerebral es una calle de dos vías. Acorde con la Dra. Sandra Bond Chapman:

“Alrededor del 50% de las cosas que la gente hace todos los días con consecuencias potenciales para el cerebro, son tóxicas”

“Descuida su sueño, es sedentaria y hace varias cosas a la vez”

¿Qué podemos hacer para propiciar la formación de nuevas neuronas?

Incluir en la alimentación diaria:

Verduras de hoja verde
Frutas y verduras frescas
Pescados ricos en omegas y ácidos grasos.

¿Qué efecto producen estos alimentos saludables?

- Mejora los procesos de memoria y aprendizaje.
- Elevan los procesos de razonamiento
- Tienen efectos antiinflamatorios
- Benefician la toma de decisiones
- Las dietas a base de vegetales previenen el deterioro cognitivo y la demencia.



Este tipo de dietas aportan:

- Vitamina B
- Ácidos grasos omega 3
- Polifenoles de vegetales.

Estos alimentos facilitan el proceso por el cual las nuevas células creadas hacen copias de su ADN al dividirse y multiplicarse.

En cambio **los alimentos procesados ricos en grasas y azúcares – que van de comida empacada, hasta frituras y dulces- deterioran las neuronas**, al desencadenar procesos inflamatorios y exponen al tejido encefálico a la dañina influencia de moléculas llamadas, radicales libres.

La comida chatarra es una amenaza, ya que puede mermar la neuroplasticidad.

