



¿QUÉ ALIMENTOS PROTEGEN AL CEREBRO?

Las verduras verdes de hoja, los alimentos que conforman la dieta mediterránea y los probióticos y prebióticos encabezan la lista. El Dr. Antonio Bueri, especialista del Hospital Austral, aseguró la importancia de llevar un estilo de vida sano.

Recientemente la cadena estadounidense de televisión CBS dio a conocer un informe que explica cómo ciertos alimentos impactan en el cerebro ayudando a protegerlo del paso del tiempo. Allí, el Dr. Joel Salinas, neurólogo del Hospital General de Massachusetts, explica que "el cerebro es la placa madre de la realidad y por eso, cuanto mejor podamos cuidar este órgano que está tan profundamente ligado a lo que somos como persona, a este universo en el que vivimos, más satisfactoria será nuestra vida".

Por su parte, el Dr. José Antonio Bueri, jefe del servicio de Neurología del Hospital

Universitario Austral, afirmó: "Cuando se habla de proteger al cerebro nos referimos a un estilo de vida sano. Esto incluye hacer ejercicio, evitar la obesidad, el tabaquismo y el exceso de alcohol. Además por supuesto es muy importante controlar y tratar enfermedades que suelen tener impacto negativo sobre el cerebro como la hipertensión arterial, el colesterol elevado y la diabetes. En tercer lugar, afortunadamente, cada vez se le presta más atención a la alimentación".

Por ejemplo, evitar el exceso de calorías es una muy buena primera medida a tomar para cuidar el cerebro; mientras que una segunda estrategia es

seleccionar lo que se come. En este sentido, los vegetales verdes de hoja como lechuga, rúcula, brócoli, espinaca y acelga ayudan a mantener saludable el cerebro porque diversos estudios demostraron que este tipo de vegetales se relacionan con menor riesgo de declinación cognitiva.

"Por otro lado, los alimentos prebióticos contienen bacterias, fibras y residuos que promueven el crecimiento de bacterias intestinales (flora) que son beneficiosas. Los arándanos, el aceite de oliva, las nueces, los vegetales de hoja, la avena y la banana son alimentos prebióticos que agregan bacterias al intestino. También

son probióticos el yogurt, los pickles y productos fermentados como el sauerkraut", enumeró el Dr. Bueri.

Además, el Dr. Bueri agregó que "estas bacterias que promueven los probióticos son parte normal de los procesos digestivos porque trabajan controlando fenómenos inflamatorios nocivos en nuestro cerebro. De este modo, los alimentos pre y probióticos reducen la inflamación en el sistema nervioso".

Por otro lado, la llamada dieta mediterránea, que se basa en platos típicos de esa cocina, también ha demostrado reducir

el riesgo de enfermedad cardíaca (que tiene un impacto negativo sobre la salud del cerebro). Esta dieta incluye nueces, pescado, aceite de oliva y el reemplazo de las grasas saturadas de la carne roja por la de los alimentos mencionados. Más opciones consisten en atún, salmón, nueces y pistacho. A su vez, algunos tipos de pescado y nuez contienen niveles elevados de Omega-3, un tipo específico de grasa que reduce la actividad inflamatoria en el cerebro porque el Omega-3 disminuye el colesterol "malo" o LDL, que es el que se deposita y acumula en la pared arterial y aumenta el riesgo de enfermedad cardíaca y accidente cerebrovascular.

"Gracias a estudios se estableció que los individuos que siguen esta dieta tienen menos probabilidades de padecer deterioro cognitivo y enfermedades como el Alzheimer o el Parkinson, porque varios de los componentes grasos insaturados de Omega-3 participan en el crecimiento y desarrollo cerebral y constituyen una proporción importante de los ácidos grasos del cerebro, tanto en estructura como en función", señaló el especialista y completó: "Por estos motivos se recomienda una alimentación adecuada no solo en cantidad sino también en calidad y sin excesos. Una dieta inteligente debe tener en cuenta el cuidado de nuestro cerebro, corazón y arterias".

4 EJERCICIOS BÁSICOS PARA LOGRAR UNA POSTURA PERFECTA

Mantener una posición corporal inapropiada puede desencadenar en distintos problemas para la salud. Un especialista recomendó una rutina básica y breve para corregir la postura y así evitar los recurrentes dolores y molestias permanentes.

El estilo de vida moderno (es habitual pasar muchas horas sentado frente a la computadora o mirando televisión) favorece la mala postura corporal. Siguiendo costumbres inapropiadas en el tiempo, es normal que el cuerpo se vaya amoldando y adoptando una colocación poco indicada, pudiendo causar que músculos de la espalda se aflojen y se debiliten (cifosis) y produciendo una curvatura anormal de la columna vertebral.

En cualquier rutina de entrenamiento es fundamental incluir variantes óptimas para mejorar la postura corporal, ya que mantener una posición inapropiada por largos períodos de tiempo puede desencadenar otros problemas de salud, con dolores y molestias permanentes.

Consultado por Infobae, el personal trainer Luciano Buzzetti recomendó cuatro opciones básicas para corregir la posición del cuerpo y evitar la aparición

consecuente de otras afecciones.

1. Vuelos posteriores con mancuernas:

El primero de los ejercicios posturales se realiza en posición angular. Trabaja un amplio abanico de músculos: deltoides trasero, trapecio medio y superior, infraespinoso, romboide, tríceps braquial, extensores de la muñeca, glúteos, aductores y lumbar. Son tres series de 12 repeticiones.

2. Vuelos posteriores sentado:

La misma variante que la anterior, con mancuernas y un peso equilibrado, pero en este caso la posición es sentado sobre el banco. Trabaja especialmente la zona lumbar y los deltoides. También hacer de 10 a 12 repeticiones, con tres series en total.

3. Remo con agarre alto:

Centra los esfuerzos de la parte alta de la espalda y la posterior

de los hombros. También los bíceps. Se debe llevar hacia atrás y volver a la posición inicial lentamente, "manteniendo el pecho apoyado, la espalda erguida, los brazos arriba en la línea de los hombros", explicó Buzzetti.

4. Polea tras nuca:

El último es básico para la espalda. Desarrolla su amplitud, trabaja los dorsales anchos, y los redondos mayores. También se involucran en menor medida los

antebrazos y los bíceps. La frecuencia es la misma que la anterior: tres series de 10 repeticiones.

Más allá de los ejercicios, la posición ideal es poseer la cabeza alineada con la espalda, el abdomen plano, los hombros ligeramente hacia atrás pero sin tensión, el pecho en alto y relajado, y una ligera curvatura lumbar.