PREVENIR LA SALUD DEL CEREBRO

Cuando colocamos una porción de grasa al aire libre, comprobamos luego de un tiempo que comienza a ponerse rancia. Esto es porque sufre un proceso denominado "oxidación", mediante el cual se liberan sustancias llamadas radicales libres, dañinas para los tejidos.
No solamente por la exposición al oxígeno ciertas sustancias se oxidan. Un investigador químico en nutrimentos, Maillard, observó hace muchos años que si colocábamos alimentos en contacto con azúcares, al poco tiempo los mismos se endurecían por la oxidación que también éstos provocaban (fenómeno de Maillard).

Conclusión: diferentes compuestos pueden oxidar. Las observaciones de Maillard tuvieron luego una fundamental repercusión para comprender los mecanismos moleculares de la diabetes.
También los tejidos vivos pueden sufrir la oxidación, tal como lo revelara Paul Kennet en trabajos realizados en la Universidad de Kansas.

Recordemos que nuestro cerebro es mayoritariamente de composición grasa; lógicamente con el paso del tiempo puede ir oxidándose.

Sí, podemos oxidarnos... en eso consiste fundamentalmente el proceso de envejecimiento.

En realidad, nos oxidamos también como esos caños metálicos expuestos a la intemperie y a la inmobilidad, que se van tapando por el herrumbre.
Así nuestras arterias se tapan, no sólo por el colesterol elevado que circula por ellas, sino porque para depositarse en las paredes de las mismas debe oxidarse previamente.
De igual manera los azúcares provocan una reacción similar, adhiriéndose a la histoarquitectura de nuestro cuerpo y lesionándola.

La oxidación en nuestro cerebro se expresa a través de fenómenos que los médicos llamamos "degenerativos" (es decir basura química que se deposita en las células) que alteran la estructura celular y dañan la transmisión de los "cables biológicos".
A medida que los sistemas antioxidantes naturales van siendo sobrepasados, comienza así una secuencia de eventos que se traducen en síntomas como pérdida de la memoria, ralentamiento de los procesos cognitivos, etc.

Algunos cientìficos pudieron teñir con el colorante lipofuxina los desechos asociados a la oxidación y observarlos en el microscopio: se interpreta que el pigmento constituye un marcador de daño celular asociado a la edad. De alguna manera, la medida del envejecimiento.

La oxidación va seguida inevitablemente de un proceso inflamatorio gradual que permanece en el tiempo, agravando más la situación.

Los grandes productores de radicales libres y oxidación son, entre otros:

- Tabaco y alcohol
- Radiaciones (rayos X u otras)
- Gases industriales
- Rayos ultravioleta
- Estrés
- Consumo excesivo de grasas saturadas y azúcares

Prevenir desde adentro

Con la edad, los sistemas antioxidantes naturales que tiene nuestro organismo comienzan a decaer. Para preservarnos de la oxidación y por ejemplo las funcion cerebral, debemos sostener el consumo de alimentos antioxidantes que contienen vitaminas A, C y E y minerales como selenio o zinc. Para ésto es necesario recurir a una alimentaciòn equilibrada que tenga buena cantidad de verduras, fibras y frutas y disminuir el consumo de grasas animales y azúcares refinados.

Otro punto vital es la hidratación, para lo cual es recomendable tomar al menos 2 litros diarios de agua.

También es importante en muchos casos iniciar una adecuada suplementación.

Los suplementos claves para mantener la salud cerebral son:

1. la melatonina que se ha revelado un poderoso antioxidante cerebral, además de contar con otros beneficios contra el envejecimiento como normalizar el sueño y normalizar la cascada hormonal del individuo.
2. la pregnenolona, un precursor hormonal que a la vez opera como un eficaz neurotransmisor. Mejora la capacidad cognitiva, la memoria y proteje la psiquis de la oxidación.
3. Compuestos que se encuentra en la uva roja (una medida de vino tinto diario).
4. El consumo de aceites de pescado como los alkilgliceroles y los omega3.
5. Complementar con Vitamina E.
6. El arándano que mejora la microcirculación cerebral y general de una manera natural a través de los potentes flavonoides que contiene.

Dr. Humberto Bravo, cirujano argentino.
Fundador y promotor de los Centros de Asesoramiento para la Medicina del Envejecimiento Saludable, **CAMES**.

Dr. Hokan Cederberg , bioquímico, ingeniero químico e investigador sueco.
Fundador y promotor del "**ISHAM**" The International Society for Healthy Aging Medicine.

info@eurosalud.it - www.eurosalud.it