Por el Dr. Gregorio Mariscal

¿QUIERES SER INTELIGENTE?

Dale a tu cerebro lo

¿Te quedaste sin respuesta aunque la tenías en la punta de la lengua? ¿Te cuesta organizar el presupuesto del mes? Es hora de reforzar tus neuronas, con alimentos que hagan funcionar tu cerebro. ¡Einstein los comía!

De verdad un alimento puede lograr que esa cabecita se trasforme en un ordenador prodigioso? Todo tiene su explicación científica. Nuestro organismo necesita combustible para realizar sus funciones: andar, digerir, dormir...¡y pensar! Los nutrientes que ingerimos a diario son este combustible y, aunque todos son necesarios en unas proporciones adecuadas, algunos son especialmente importantes porque son vitales para desarrollar y mantener en forma nuestro sistema nervioso central. De su rendimiento dependen mútiples funciones orgánicas y psicológicas, incluídas tanto la inteligencia como la memoria. En este sentido hemos reunido en este cuadro todos los nutrientes que no deben faltar en tu plan de alimentación.

ACTIVADORES NEURONALES

ELEMENTOS	ASÍ TRABAJAN
Glucosa	Indispensable para conservar la integridad funcional del tejido nervioso. Suele ser la única fuente de energía del cerebro.
Ácidos grasos esenciales (linoleico y linolénico u Omega 6 y 3)	Son precursores de las prostaglandinas, prostaciclinas y tromboxanos, elementos todos ellos que participan en la regulación del sistema nervioso central.
Taurina	Aminoácido que mejora el impulso y la transmisión nerviosa. También posee acción reguladora sobre la hiperexcitabilidad neuronal.
Serina	Aminoácido que ejerce una acción importante sobre la acividad mental y sobre la memoria.
Colina y fosfatidilcolina	Sustancia que forma parte componente de los neurotransmisores y fosfolípidos. Un aporte insuficiente provoca pérdida de memoria y endurecimiento de las arterias, con disminución de riego cerebral.
Vitamina B1 (Tiamina)	Estimula la agilidad mental y mejora el estado de ánimo. Ayuda en casos de depresión, irritabilidad, pérdida de memoria, falta de concentración y agotamiento.
Vitamina B3 (Niacina)	Vital para una buena fisiología cerebral y del sistema nervioso. Un aporte deficitario acarrea fatiga, depresión, incluso demencia.
Vitamina B5 (Ácido pantoténico)	Ayuda a liberar la energía de los alimentos. Entre otras cosas, interviene en el crecimiento y desarrollo del sistema nervioso.
Vitamina B6 (Piridoxina)	Previene enfermedades nerviosas y de la piel. La deficiencia produce nerviosismo, depresión, arteriosclerosis, debilidad y alteraciones de marcha en manos y pies.
Vitamina B8 (Biotina)	Combate la depresión y la somnolencia.
Vitamina B9 (ácido fólico o folatos)	Su déficit provoca, entre otras cosas, mala absorción de nutrientes debido a un desgaste del intestino. Si el déficit es crónico aparece trastornos del sueño y de la memoria, irritabilidad y convulsiones.
Vitamina B12 (Cianocobalamina)	Imprescindible en el metabolismo del sistema nervioso. Mejora la concentración de la memoria y alivia la irritabilidad. Su déficit provoca deterioro mental, comportamientos psicóticos, depresión, pérdida de memoria y paranoias.
Vitamina D (Calciferol)	Interviene en la absorción de calcio y fósforo, minerales necesarios para mantener las funciones del sistema nervioso.
Vitamina E (Tocoferol)	Alivia la fatiga, mejora el riego sanguíneo cerebral y la oxigenación de los tejidos.
Calcio	Vital para la transmisión de impulsos nerviosos.
Magnesio	Su déficit ocasiona irritabilidad muscular y nerviosa, debilidad, hipertensión y convulsiones.
Potasio	Esencial para la transmisión de los impulsos nerviosos: su deficiencia provoca debilidad muscular, fatiga, mareo y confusión.
Hierro	Se ha demostrado que en niños anémicos ocasiona deficiencias en la actividad escolar, reduce la capacidad sensorial, la motora, la atención, el aprendizaje y la memoria.

que necesita

Dr. Gregorio Mariscal Bueno.
Director de la Clínica Mariscal Bueno de Nutrición y Estética de Madrid.

EL ALCOHOL, SIN ABUSAR

O de lo contrario, tendrás serias dificultades para mantener tu agilidad mental en alza. Su consumo, **siempre que no pase de los 30 gr. al día, es beneficioso** para determinadas funciones del organismo. Así lo han demostrado algunos estudios científicos. ¿Qué ocurre si ingieres cantidades mayores? Que el metabolismo es incapaz de metabolizarlo y **causa graves daños en hígado, corazón y cerebro,** entre otros.
Las personas que lo toman en abundancia tienen dificultades para asimilar y metabolizar vitaminas y minerales, de ahí que las necesidades de estos nutrientes sean superiores en este tipo de personas.

AGOTADOS LOS Nos 1 Y 2
Revista mensual Nº 3
Noviembre 2000
Saber Vivir
SÓLO 175

LOS ALIMENTOS QUE TE AYUDARÁN

Leche. Es rica en lactosa y aminoácidos esenciales, así como en vitamina A y en triptófano, un precursor de la serotonina, una neuro-transmisora cerebral.

Hígado. Un gran activador mental con proteínas de alto valor biológico, aminoácidos esenciales, y rico en hierro, fósforo, cobre, vitaminas del grupo A y B.

Pescado azul. Es rico en proteínas de alto valor biológico. Por añadidura, contienen vitaminas A y D, así como tiamina, que estimula la agilidad mental.

Aceite de oliva. ¡Tiene de todo! Ácidos grasos insaturados, carotenos, vitamina E, antioxidantes, etc. Además, facilita el riego sanguíneo.

Pan. Que sea integral, ya que es rico en vitaminas del grupo B, todas aquellas que benefician al sistema nervioso, así como en hierro, fósforo, fibra vegetal y proteínas.

La soja. Según las investigaciones médicas la lecitina de soja tiene propiedades curativas para enfermedades del sistema nervioso. En compuestos farmacéu-ticos, la lecitina de soja puede ayudar en el tratamiento de males neurológicos graves.

Germen de trigo. Tiene una gran propor-ción de proteínas, grasas y vitaminas, ácidos grases esenciales y minerales.

Jalea Real. Gracias a sus nutrientes, es un alimento muy indicado para tomar en períodos de gran esfuerzo, tanto físico como psíquico, así como en alteraciones de la memoria, ansiedad, cambios de humor

El polen. Su uso da buenos resultados en el tratamiento de problemas psíquicos.

Miel. Mejora la astenia, la fatiga, las depresiones físicas y ¡psíquicas! Te ayuda a superar los bajones. La cantidad recomendable es consumir entre 50 y 100 gramos al día