

MANTENER UN SISTEMA NERVIOSO SALUDABLE

El sistema nervioso, uno de los más complejos e importantes de nuestro organismo, es el encargado de reaccionar ante los estímulos externos (a través de los sentidos) e internos y responder a ellos con diferentes acciones corporales.

Puesto que el sistema nervioso es el encargado de controlar la mayor parte de nuestras funciones vitales (respiración, latidos del corazón, hambre, sed, postura, etc.) así como de nuestras emociones, es importante fortalecerlo de manera natural para asegurarnos una buena calidad de vida.

Hábitos saludables para proteger al sistema nervioso

Para que el sistema nervioso realice sus funciones correctamente, es importante mantener unos hábitos de vida saludables, entre ellos:

- Llevar una alimentación adecuada, que nos aporte los nutrientes necesarios y sobre todo que sea rica en antioxidantes, va a facilitar una adecuada neurotransmisión.

- Mantener una vida ordenada, con horarios regulares que nos permitan tiempo para el descanso y el ocio.

- Hacer ejercicio físico, descansando un poco durante el día y durmiendo, al menos, ocho horas durante la noche.

- Realizar habitualmente actividades intelectuales y mentales. El estudio, la investigación, aprender idiomas, viajar, leer, tener aficiones... constituye un enorme bagaje del que se beneficia nuestro cerebro para protegernos de un envejecimiento prematuro.

- Tomar medidas de protección para evitar lesiones debidas a accidentes.

- No consumir tabaco, alcohol u otras drogas que afecten el funcionamiento del sistema nervioso.

- Evitar situaciones y actividades que puedan lastimar el sistema nervioso.

- Tomar el sol unos 10 o 15 minutos al día, preferiblemente al amanecer o al atardecer. La luz del sol es un excelente regulador del sistema nervioso y además nos aporta vitamina D.

Alimentación para el sistema nervioso

Consumir una dieta saludable es una forma de asegurarse de que los nervios del cuerpo obtengan los nutrientes que necesitan para realizar sus funciones.

INFORMACIÓN RESERVADA PARA PROFESIONALES DE LA SALUD

El profesional de la salud que está tratando al paciente será el que determine la estrategia terapéutica a seguir.

De hecho, las deficiencias nutricionales pueden ser una causa directa del daño nervioso, debilidad general, insomnio, debilidad muscular, dolor crónico inexplicable, enfermedad de Parkinson, disminución de la visión, sudoración excesiva, ansiedad, pánico o estrés o de la dificultad para realizar lo que normalmente son funciones automáticas.

Vitaminas

Las vitaminas A, C y E combaten directamente la formación de radicales libres. La vitamina A se obtiene de las zanahorias, melón, brócoli, coles de Bruselas y espinacas. La vitamina C está presente en los cítricos y el brócoli, pimientos, melón y tomate. Para obtener vitamina E hay que consumir frutos secos y aceites vegetales, principalmente.

Las vitaminas del grupo B fortalecen el sistema nervioso central. Se encuentran en la levadura de cerveza, lácteos, carne, cereales, aguacate, repollo y judías verdes.

Para que el cerebro y todo el sistema nervioso puedan funcionar como deberían, el cuerpo necesita una ingesta alta de vitaminas liposolubles que contribuyen a la formación de las capas grasas que protegen a los nervios de daños. Entre ellos, destaca la vitamina K, que se encuentra principalmente en verduras de hojas verdes como las espinacas. Las espinacas también ayudan a regular la producción de hormonas en el sistema nervioso para mejorar el estado de ánimo, y la respuesta del organismo a la actividad física y el estrés.

Minerales

Potasio, magnesio y calcio son imprescindibles porque estimulan la reacción orgánica frente a las hormonas que el cuerpo segrega como respuesta al estrés. Por otro lado, ejercen propiedades relajantes y mantienen el ritmo cardíaco.

Las frutas, verduras, cereales enteros y carne son alimentos ricos en potasio. El magnesio se encuentra en las verduras, frutos secos, cereales y semillas.

El calcio en tanto, es conocido como “el tranquilizante natural”.

Cobre y Hierro: Son nutrientes esenciales para la estabilidad de la estructura y las funciones del sistema nervioso central. Se encuentran principalmente en legumbres, huevos (especialmente las yemas), hígado, carne roja y magra...etc.

Aminoácidos

Si se quiere tener una buena estructura cerebral y nerviosa, se deben ingerir aminoácidos y éstos se encuentran en carnes, leche, huevos y soja.

INFORMACIÓN RESERVADA PARA PROFESIONALES DE LA SALUD

El profesional de la salud que está tratando al paciente será el que determine la estrategia terapéutica a seguir.

Ácidos Omega 3

Muchos de los nervios están envueltos en fundas llamadas vainas de mielina. Los ácidos grasos omega-3, especialmente el DHA (ácido docosahexaenoico), son particularmente importantes para el mantenimiento de la mielina (alrededor de un 40% del cerebro es grasa). Los pescados realizan un aporte importante de ácidos grasos omega-3 (especialmente el salmón, la caballa y las sardinas). Además aportan proteína y vitamina B6. La caballa y el arenque son ricos en vitamina B12, y el salmón y el atún son excelentes fuentes de folato, elemento que al faltar puede conducir a la irritabilidad, el insomnio y la depresión.

Complementos alimenticios

Hay algunos complementos alimenticios que actúan positivamente regulando el sistema nervioso:

Vitaminas B99® (Nutrinat Evolution)/ B-Complex con Vitamina C (Terranova): Promueve la salud del sistema nervioso y ayuda a contrarrestar la fatiga. El ácido pantoténico se considera la vitamina anti-estrés por su efecto sobre las glándulas suprarrenales.

Mag3 (Nutrinat Evolution): El magnesio regula la función de los músculos y el sistema nervioso.

Selenio Active® (Nutrinat Evolution)/Nutrientes Antioxidantes Complex (Terranova): Las vitaminas A, C y E y minerales como selenio y zinc ayudan a combatir el envejecimiento prematuro de las células.

StressArrest (Designs for Health) que contiene GABA y vitaminas del grupo B que ayudan a regular el sistema nervioso y a promover la calma.

Omega 3-6-7-9 (Nutrinat Evolution): Los ácidos grasos esenciales intervienen en el normal desarrollo del sistema nervioso central; acentúan la capacidad de transmisión de señales en el sistema nervioso central.

L-Teanina (HealthAid): Promueve las ondas cerebrales alfa en el cerebro generando un estado de mayor lucidez y relajación física y mental. Aumenta los niveles de dopamina cerebral, afectando positivamente a las emociones. Aumenta los niveles de GABA en el cerebro, lo que conduce a una sensación de bienestar. Aunque no produce somnolencia, ayuda a mejorar la calidad del sueño. Reduce la ansiedad y el estrés.

Sarinerv (Lusodiete), contienen plantas medicinales que van a ayudar a equilibrar el sistema nervioso como valeriana, pasiflora, manzanilla, lechuga, melisa, tilo, espino albar e hipérico.

INFORMACIÓN RESERVADA PARA PROFESIONALES DE LA SALUD

El profesional de la salud que está tratando al paciente será el que determine la estrategia terapéutica a seguir.

Brainvit® (HealthAid), que contiene, entre otros:

- Nutrientes antioxidantes como vitaminas C y E, minerales como selenio y zinc.
- Aminoácidos como la L-Arginina, L-Metionina y L-Glutamina, que protegen el sistema nervioso central.
- Fosfolípidos como la fosfatidilcolina y fosfatidilserina aportan una cantidad adecuada de fosfolípidos, indispensables para una correcta conexión entre las células nerviosas. Contribuyen al normal funcionamiento del sistema nervioso y la función psicológica, mejorando el rendimiento físico e intelectual.
- Plantas como ginkgo biloba que mejora el rendimiento intelectual y ayuda a combatir la pérdida de memoria.

Brain Care® (Nutrinat Evolution), que contiene, entre otros:

- *Bacopa monnieri*: ejerce efectos neuroprotectores y regula la neuroinflamación, disminuyendo los niveles de citoquinas proinflamatorias y reduciendo la generación de especies reactivas de oxígeno. Asimismo, reduce la agregación de alfa sinucleína, previene la neurodegeneración dopaminérgica y restaura el contenido de lípidos en los nematodos, demostrando así su potencial como apoyo en esta enfermedad.
- *Centella asiatica*: potencia la memoria y reduce el déficit cognitivo.
- *Huperzia serrata*: actúa como inhibidora de la acetilcolinesterasa, regulando los niveles de acetilcolina, mejorando la función cerebral y la salud mental.
- Las vitaminas del complejo B son sumamente importantes para la función cerebral y para la actividad de las enzimas. Se requieren cofactores como vitamina B6, colina, zinc y vitamina B12 para metabolizar y utilizar los fármacos dopaminérgicos.
- Fosfatidilserina: La fosfatidilserina, se concentra fundamentalmente en las células cerebrales, propiciando el buen funcionamiento de este importante órgano. Las concentraciones cerebrales bajas de fosfatidilserina están relacionadas con la aparición de alteraciones de la función mental.
- Ácido fólico: incrementa la efectividad y reduce los efectos secundarios de algunos fármacos empleados en esta enfermedad.
- Resveratrol, N-acetil L-Carnitina: protege la salud de la membrana celular mediante sus capacidades antioxidantes.
- Ginkgo biloba: estabiliza las membranas, es antioxidante y elimina los radicales libres. Al evitar la oxidación, disminuye el riesgo de apoptosis.

Hongos medicinales

Reishi, extracto puro (Hawlik): Refuerza la función nerviosa. Además, gracias a su contenido en triterpenos, presenta una acción hipnótica y sedativa.

Córdiceps, extracto puro (Hawlik): Presenta propiedades adaptógenas y tónicas. Funciona como un neuromodulador del sistema nervioso central.

INFORMACIÓN RESERVADA PARA PROFESIONALES DE LA SALUD

El profesional de la salud que está tratando al paciente será el que determine la estrategia terapéutica a seguir.