

Guía nutricional para regenerar la mielina y nutrir el cerebro

Javier Crespo

Guía nutricional para regenerar la mielina y nutrir el cerebro

La mielina es una lipoproteína que se encuentra en el organismo de los vertebrados y la cual recubre el tallo de las neuronas o células nerviosas, siendo su función la transmisión y conducción de impulsos nerviosos o eléctricos que envían y reciben mensajes de todo tipo al cuerpo. Cuando la mielina se pierde o daña los impulsos nerviosos se ralentizan (se hace más lento el proceso del sistema nervioso) o dejan de transmitirse, se puede provocar un cortocircuito en la conducción de impulsos nerviosos que pueden generar una disfunción del sistema nervioso creando deficiencias sensitivas como visión borrosa, problemas de coordinación e identificación de lateralidad, dificultades para caminar, ir al baño (debido al control insuficiente de las esfínteres), parálisis, etc. Para cuidar, evitar y sanar la buena transmisión y conducción del sistema nervioso es fundamental que la mielina este siendo producida adecuadamente, y para esto, es fundamental mantener **una dieta** con aquellos alimentos requeridos para su buena producción y regeneración. **Alimentos que deterioran las vainas de mielina y las funciones del sistema nervioso:** Grasas nocivas o saturadas: evita a toda costa lo frito, los embutidos, disminuye al máximo la carne roja y la leche de vaca y derivados. Azúcar refinada: este carbohidrato de absorción rápida es uno de los irritantes más fuertes del sistema nervioso, lo deteriora y, a larga, produce un sinnúmero de afecciones. Haz todo tu esfuerzo por evitar sodas, comida procesada, pasteles y dulces, ketchup y todo lo que la contenga. **Alimentos que nutren y reparan las vainas de mielina:** Complementos y vitaminas: debes tomar alimentos y suplementos ricos en ácido fólico y vitamina B12, vitaminas indispensables para la protección del sistema nervioso y la reparación adecuada de mielina, así como también ayudan a prevenir que se dañe. Ácido fólico: indispensable para un buen funcionamiento del sistema nervioso. Los alimentos que la contienen son: granos enteros, cereales integrales, etc. Té verde y hierbas: incluir en la **dieta** vegetales y hierbas anti-inflamatorios: para proteger las vainas de mielina es necesario reducir la inflamación. El té verde, por ejemplo, así como el sauce blanco, el té de limón o cítricos, la garra del diablo, así como la vitamina C y D, no deben faltar en tu **dieta**. Vitamina C: es un gran depurador, desinflamatorio y antioxidante poderoso, se recomienda sin duda para mantener al cuerpo con un sistema inmune en buenas **condiciones**, el cuerpo libre de grasas y toxinas y para ayudar a desinflamar. Todo esto es necesario para que el sistema nervioso este funcionando correctamente y la mielina este bien protegida. La vitamina C la puedes encontrar en alimentos como los cítricos (naranjas, limones, etc.). Brócoli, algas marinas, guayabas, etc. Ácidos

grasos esenciales: se deben incluir en la **dieta** diaria, son indispensables para la producción y mantenimiento de la vaina de mielina, la cual se compone fundamentalmente de ácido oleico. ¿Sabías que tu cerebro está formado por un 60 por ciento de grasas? Pero de las grasas amigas como los ácidos omega-3 y omega-6. Ácido oleico: las aceitunas son una rica fuente de este ácido esencial, un omega-6 que además se encuentra en el pescado, el pollo, las nueces, el aceite de oliva extra virgen y las semillas. Omega-3: los peces de aguas profundas contienen buenas cantidades de ácidos grasos omega 3, los cuales participan en las funciones cerebrales mejorando la transmisión de impulso nerviosos, además de que ayudan a reducir la inflamación en el cuerpo.

Vitamina A y D: este es un apoyo extra para el sistema inmune este en óptimas condiciones y apoya en la recuperación del daño de mielina o en caso de enfermedades desmielinizantes. Los vegetales anaranjados como la papaya, la naranja, la zanahoria, etc., son ricos en vitamina A, y el aceite de hígado de bacalao es muy buena fuente de vitamina A, D y ácidos grasos esenciales. La vitamina D ha sido una de las mejores opciones para reducir el riesgo de desmielinización de forma significativa. Aminoácidos: son esenciales para la transmisión de mensajes cerebrales, son los ladrillos con los que se construyen las proteínas mejorando la capacidad de comunicación interna del cerebro. Te recomendamos incluir en tu **dieta** amaranto integral (contiene todos los aminoácidos esenciales que tu cuerpo necesita), levadura de cerveza, algas marinas como la espirulina (la cual además es rica en minerales y vitaminas).

Frutas: el azúcar de las frutas es un elixir para el cerebro. Consume 3 o 4 piezas de fruta al día, pero evita combinarlas con otros alimentos, come las frutas cítricas en ayunas y las dulces consúmelas con el estómago vacío, 2 horas después de que hayas comido y espera 20 minutos a que se digieran. Las manzanas, las peras y los melocotones son estupendas por las noches, y la papaya o la piña como desayuno. Las uvas o los arándanos cómelos entre comidas en lugar de golosinas. Además... Necesitas equilibrar tu glucosa, considerando en tu dieta alimentos ricos en hidratos de carbono de liberación lenta como cereales integrales, vegetales, etc. Estos son el mejor combustible para el cerebro y el sistema nervioso, no forman sustancias tóxicas en el organismo y liberan su energía de una manera constante y paulatina. ¡Toma suficiente agua!: ¿sabías que el agua es la mejor conductora de impulsos eléctricos? Así que en tu dieta no deben faltar al menos 2 litros de agua pura al día. Evita los alimentos muy cocinados ya que estos pierden muchas de sus nutrientes naturales. Trata de comer lo más crudo posible.