

TENDENCIAS

# 10 cosas que dañan tu cerebro sin que lo sepas

El Ciudadano · 6 de mayo de 2015

---

*Hay algunos hábitos que haces casi todos los días que podrían estar dañando tu cerebro sin que lo sepas.*





**Dormir con la cabeza cubierta:** ¿Por qué se inventaron los pijamas con gorro? Por frío... y desconocimiento. Ahora sabemos muchas más cosas. Cubrirse la cabeza mientras duerme puede ocasionar que aumente la concentración del dióxido de carbono (CO<sub>2</sub>) en el cerebro. Esto ocasiona efectos dañinos en el órgano principal del ser humano.

**2.- No desayunar:** Hay personas que trabajan o estudian con hambre. Puede que no lo sientan, pero su cerebro pide a gritos ingerir alimentos, azúcares. Las personas que no toman desayuno no poseen un nivel óptimo en azúcar y proteínas. Estos nutrientes son necesarios, sobre todo en las primeras horas del día, ya que evitan la degeneración del cerebro. Así lo señala Organización Mundial de la Salud (OMS).

**3. Dormir poco:** Dicen que dormir mucho, como una manta es muy malo. Pues bien, dormir poco, puede ser, incluso, más perjudicial para nuestro cerebro. De acuerdo a un estudio publicado por el Journal of Neuroscience, el sueño aumenta la reproducción de las células que participan en la formación de la mielina, el

material aislante en las proyecciones de las células nerviosas en el cerebro y la médula espinal. Por poner un ejemplo, la esclerosis múltiple es una enfermedad causada por la falta o daño de la mielina.

**4.- Falta de actividad física:** Decía la sátira de Juvenal aquello de ‘mens sana in corpore sano’, refiriéndose a la Grecia clásica. Pues bien, si hablamos precisamente de la salud de nuestro cerebro, la máxima no puede tener más vigencia. Una investigación publicada en la revista *Neurobiology of Aging*, sugiere que el ejercicio puede cambiar la estructura y el funcionamiento del cerebro, lo mantiene saludable.

**5. Consumo alto de azúcares:** Nos preocupa mucho no comer excesivos dulces por mantener la línea, el peso y la figura ideal. También por enfermedades como la diabetes. Pero debemos saber también, que el exceso de azúcar interrumpe la absorción de proteínas. Si el cuerpo no consume de manera correcta diversos nutrientes, el desarrollo del cerebro se ve interferido por la mala alimentación, así lo indica la OMS.

**6.- Forzar al cerebro durante una enfermedad:** Trabajar o estudiar mucho cuando se está enfermo es muy dañino para el ser humano. El realizar frecuentemente este hábito, provocará una disminución en la eficacia de este órgano a largo plazo. Se recomienda descansar cuando uno está mal de salud.

**7.- Reacciones violentas o estrés:** Las vidas tormentosas, los excesivos nervios o demasiado estrés laboral puede hacer mucho daño a tu cerebro. Debes tratar de evitar cualquier reacción sorpresiva o estrés, ya que causan el endurecimiento de las arterias del cerebro. Si éstas se fortifican, la capacidad mental disminuye con el tiempo.

**8- Medio ambiente con contaminación:** El cerebro es el órgano que más consume oxígeno. Si se está por mucho tiempo en algún lugar contaminado, se disminuirá el suministro de oxígeno al cerebro. Como consecuencia habría una deficiencia cerebral.

**9.- Ser solitario:** Somos animales sociales por alguna razón. La corteza prefrontal, una región del cerebro situada sobre los ojos, es más grande cuanto mayor es el número de amigos con los que contamos, según un estudio británico que publica la revista Proceedings of the Royal Society B.

**10. No comer las cantidades adecuadas:** Dicen los viejos que siempre hay que guardarse un poco de hambre. Investigación publicada en Proceedings of the National Academy of Sciences (PNAS) señala que tras estar a dieta se activan genes ligados a la longevidad y al buen funcionamiento del cerebro. Ya tienes otra razón para comer con cierta medida.

---

**Fuente:** [El Ciudadano](#)