

ALIMENTACIÓN / SALUD / TENDENCIAS

10 cosas que haces y sin saberlo dañan a tu cerebro

El Ciudadano · 10 de agosto de 2015





Mucha gente no piensa nunca en la salud de su cerebro. Se olvidan porque el cerebro “siempre está ahí” y “siempre funciona”. Sí, bien. Hasta que ocurre una desgracia en forma de infarto cerebral, o llegamos todos a una edad dónde 5 de cada 10 de nosotros tendrá Alzheimer. Pon remedio YA y mejora tu salud cerebral.

1. No desayunar

Puede que lo hagas porque quieras adelgazar y te estés saltando una comida -la más importante del día, de hecho-, o que lo hagas por motivos de trabajo o estudio, es decir, falta de tiempo y salir de casa deprisa y corriendo. MAL, muy mal, porque en realidad estás dañando a tu cuerpo más de lo que crees, mucho más. Pues al saltarte el desayuno lo que obtendrás será un nivel de azúcar en sangre más bajo, que dañará a tu cerebro por falta de nutrientes.

2. Comer demasiado

Como ves, ni una cosa, ni la otra. Comer demasiado hará que tus arterias del cerebro se pongan más duras. Y sí, en este caso eso es malo, al igual que las de tu corazón. Si se taponan las del corazón te

puede dar un infarto, si se taponan las del cerebro... ¿Has oído lo que es un infarto cerebral...? Terrible, simplemente terrible.

3. Fumar

Fumar no es que pueda hacer, sino que HACE que tu cerebro se encoja. Y dirás, “psé...” es que me encanta fumar. Bueno, sigue así y verás cuando pases de los 70 y por haber fumado desarrolles Alzheimer. Cuando eso te ocurra -si no mueres antes de cáncer de pulmón-, ni siquiera serás capaz de recordar “lo que es fumar”. Cuídate ya, aún estás a tiempo. Déjalo.

4. Consumir demasiada azúcar

Por consumir demasiada azúcar no sólo engordarás, y podrás convertirte en una persona diabética (entre otros muchos problemas) sino que interrumpirás la absorción de proteínas y nutrientes, causando malnutrición y deformación cerebral.

5. Polución

La polución del aire, depende de donde vivas, puede ser una causa indirecta de problemas en el cerebro, debido a la falta de oxígeno que recibe tu cerebro. La gente que viva fuera de ciudades y núcleos de polución, tienen una salud del cerebro mucho más alta.

6. Sueño

No dormir demasiado, sino dormir demasiado poco. Cuando dormimos el cerebro también lo hace, descansa. Si dormimos poco, el cerebro se verá muy afectado.

7. Dormir con la cabeza tapada

Raro, dirás. Pues hay gente que -como bien sabes-, duerme con la cabeza tapada entre las sábanas. Eso es fatal para el cerebro pues se concentra todo el dióxido de carbono en la cabeza, baja el oxígeno y el cerebro se daña.

8. Estudiar o usar el cerebro mientras estás enfermo

Es lo peor que puedes hacer, forzar al cerebro a “pensar demasiado” cuando tu sistema inmunológico está por niveles muy bajos y pasando por una enfermedad o síntoma difícil. Cuando estés enfermo o enferma, descansa también el cerebro, y no pienses demasiado.

9. No pensar

Por otro lado, cuando estés completamente sano, el no pensar hace que tu cerebro se ponga peor por desuso. Cuántos más pensamientos creativos y estimulantes tengas, mejor para tu cerebro. Ten en cuenta que hablar de temas interesantes es para tu cerebro como ponerle a hacer abdominales. Bien. Trabájalo.

10. No hablar

Ser una persona introvertida -y por ello no usar el cerebro-, es algo también fatal. Al cerebro hay que estimularlo. Si estás sólo o sola, y no tienes a nadie con quien hablar, entonces ponte a leer. No hay excusa. Y los libros además suelen darte mejor tema de conversación -más inteligente-, que muchas personas que puedas conocer.

Vía: <http://ecoremedios.com>

Fuente: [El Ciudadano](#)