



QUÍMICA ORGÁNICA

ALIMENTOS PARA EL CEREBRO



Gral. José de San Martín 4555, B1604CDG
Florida Oeste, Buenos Aires, Rep. Argentina.

El cerebro es nuestro órgano principal. Además de controlar todas las funciones corporales, y de ser el asiento del carácter, los nervios del cerebro “constituyen el medio por el cual el cielo se comunica con el hombre...” (ver Elena de White, *La educación*, [versión online](#)). El cerebro es realmente la sede de la conexión física entre la criatura y su Creador.

Todo el mundo necesita tener un cerebro saludable con el fin de alcanzar una vida plena. Pero los cristianos se hallan especialmente necesitados de cerebro fuerte y de una mente aguda. La inteligencia, la perspicacia, el discernimiento, la memoria y el autocontrol no se desarrollan espontáneamente. Entre otras cosas, requieren de un cerebro bien nutrido.

Los alimentos que ingerimos pasan a la corriente sanguínea en el intestino, llegando después al cerebro. Si el dicho “somos lo que comemos” es literalmente cierto, también lo es el de “pensamos y nos comportamos tal como comemos”.

Los alimentos deben proporcionar diariamente los nutrientes que necesita el cerebro con el fin de funcionar adecuadamente. La glucosa, las vitaminas, los ácidos grasos y los componentes de las verduras se hallan entre los más importantes.

GLUCOSA

La glucosa es el elemento más importante para las neuronas. Las células, altamente especializadas, tienen la capacidad de convertir la energía química de la glucosa en la energía eléctrica necesaria para la transmisión de los impulsos nerviosos. La glucosa es el azúcar más abundante en la naturaleza vegetal. En realidad, la glucosa es la primera sustancia química producida por las plantas a partir del dióxido de carbono atmosférico y del agua. Esta reacción química, llamada fotosíntesis, constituye la base de la vida en el planeta Tierra.

6CO ₂	+	6H ₂ O	+ energía lumínica	=	C ₆ H ₁₂ O ₆	+	6O ₂
Dióxido de carbono		Agua	Luz solar		Glucosa		Oxígeno

Todos los frutos y muchos de los alimentos vegetales contienen azúcar de origen natural. El azúcar no es un veneno, sino un ingrediente natural necesario para nuestro cerebro. El Creador hizo que fuera tan abundante en las plantas, entre otras razones, por el hecho de que lo necesitamos.

Comer frutas y cereales garantiza una adecuada provisión de glucosa a las neuronas. Pero atención: no necesitamos azúcar puro; en realidad este no es saludable. Lo que nuestras neuronas necesitan es azúcar, sí; pero acompañada de fibra, vitaminas, minerales, fitoquímicos y todos los otros componentes de las frutas. De esta forma cuando ingerimos una fruta estamos obteniendo un paquete completo de nutrientes diseñado en el laboratorio del Cielo, que incluye el azúcar. Todos esos ingredientes naturales de la fruta, incluido el azúcar, contribuyen a que el todo sea mucho más que la suma de sus partes. Podemos decir que a las neuronas les encanta recibir ese paquete completo de nutrientes, que incluye el azúcar, de las frutas.

Por el contrario, cuando tomamos azúcar pura refinada y blanca producida en una factoría humana, tal como se encuentra en los refrescos, en las golosinas, o en la bollería industrial, se produce un desequilibrio y un estado de irritación en las neuronas. Primeramente, son estimuladas pero después viene la depresión y los cambios bruscos de humor. Y el páncreas, donde se produce la insulina, resulta sobrecargado después de consumir azúcar desprovista de sus sustancias naturales de acompañamiento.

VITAMINAS

Mientras que el hígado es el almacén de las vitaminas, el cerebro es su principal consumidor. Muchas de las vitaminas del grupo B son necesarias para asimilar y aprovechar la glucosa, el principal combustible de las neuronas. Es interesante observar que los dos principales nutrientes necesarios para el funcionamiento de las células nerviosas, la glucosa y las vitaminas del grupo B, se hallan ampliamente disponibles en los **cereales integrales** como el trigo, la avena, el arroz o el maíz. Esta bien podría ser una de las razones por las que el Creador nos dio a comer en primer

lugar de las "hierbas que dan simiente" (Génesis 1: 29); esto es, de los cereales.

Otras vitaminas importantes para que el cerebro funcione adecuadamente son las vitaminas antioxidantes, principalmente la C y la E. La principal fuente alimentaria de la vitamina C son las frutas, el segundo plato del menú del Edén. La vitamina E se encuentra en el germen de los cereales como el trigo, al igual que en las almendras, nueces y otros frutos secos. Ambas vitaminas, la C y la E, neutralizan los radicales libres que se producen en las neuronas como resultado de su intenso trabajo. Las vitaminas C y E protegen a las neuronas del deterioro oxidativo.

ÁCIDOS GRASOS

La mayor parte del peso seco del cerebro es grasa. Las grasas son los principales componentes de las membranas que recubren las neuronas y las fibras nerviosas. Hay muchos tipos de grasas, dependiendo de la estructura química de su principal componente, los ácidos grasos. Pero el cerebro necesita un tipo específico de grasa hecho de ácidos grasos esenciales omega 3. El precursor de este tipo concreto de grasa que el cerebro necesita es el ácido alfa-linolénico, abundante en las semillas como el lino, la chía, la soja y todos los frutos secos, principalmente las nueces, así como en las algas. Las hortalizas de hoja verde como las espinacas, los canónigos o la verdolaga contienen también cantidades pequeñas pero significativas del ácido graso omega 3 alfa-linolénico.

Las mujeres embarazadas o que amamantan necesitan una buena cantidad de ácidos grasos omega 3 para proporcionar la materia prima con la que construir el cerebro del bebé. Los niños y los adultos continúan también necesitando este tipo especial de grasa con el fin de mantener el cerebro en buen estado. La falta de ácido graso omega 3 alfa-linolénico causa alteración en el estado de humor, depresión y también ataques cardíacos.

COMPONENTES DE LAS VERDURAS

Recientemente un equipo de investigadores de las universidades de Chicago y de Boston (Estados Unidos) ha puesto de manifiesto que las personas que comen al menos una porción de verduras de hoja por día tienen mejor memoria y facultades intelectuales que la gente que no ingiere estas verduras o que lo hace esporádicamente (Morris MC, Wang Y, Barnes LL, et al. "Nutrients and bioactives in green leafy vegetables and cognitive decline", en *Prospective study. Neurology*. 2017 Dec 20. PubMed PMID: 29263222). La diferencia encontrada entre los dos grupos equivale a tener 11 años menos, ¡solamente por comer un plato de ensalada al día!

Las verduras de hoja proporcionan un juego completo de sustancias químicas que atraviesan la barrera hemato-encefálica, llegan a las neuronas y favorecen las funciones cerebrales: carotenoides, vitamina K, nitratos y folatos. Sí, la espinaca, los canónigos, la col rizada o kale, la lechuga y otras verduras vuelven a las personas más inteligentes. La ciencia actual lo confirma, pero Daniel y sus compañeros ya lo sabían cuando dijeron: "Danos de comer sólo legumbres y verduras, y de beber sólo agua" (Daniel 1:12, NVI).

CONCLUSIÓN

Las frutas, los cereales, las semillas (incluidas las legumbres y los frutos secos), y las verduras, proporcionan los mejores materiales para construir un cerebro sano y fuerte. Olvida los aditivos, como el glutamato de sodio o los edulcorantes químicos, los alimentos procesados (suelen contener ácidos grasos trans), la carne (contiene neurotoxinas como las xantinas); y sobre todo evita el alcohol, el principal tóxico cerebral. Todas estas sustancias también cruzan la barrera hemato-encefálica y alcanzan las neuronas.

Estimado lector, no salgas de casa por la mañana sin haber tomado tus piezas de fruta, tus cereales, y un puñado de semillas o de frutos secos. Y al mediodía no te olvides de comer una buena ración de ensalada. Tu cerebro estará feliz y bien dispuesto para dar gloria a Dios.

Por: Jorge Pamplona

Fuente: <https://revista.adventista.es/alimentos-para-el-cerebro/>