

# Alimentación y función cerebral

Rodríguez Hernández, Claudia

2022-03-24

---

<https://hdl.handle.net/20.500.11777/5552>

<http://repositorio.iberopuebla.mx/licencia.pdf>

## Alimentación y función cerebral

Claudia Rodríguez Hernández

Publicado en “E-Consulta”, el 24 de marzo de 2022. Disponible en:

<https://web.mediasolutions.mx/Notas/?id=202203240745020174>

Lamentablemente, existen muchos factores que han contribuido al consumo de alimentos industrializados y productos chatarra, como el modelo económico mundial, la modificación en los sistemas de producción de cada país, los cambios en el estilo de vida, etc. Lo que años atrás fue una gran revolución de la industria alimentaria con ganancias millonarias de dinero, ahora está ocasionando que los sistemas de salud de muchos países, incluso de primer mundo, colapsen debido al costo tan grande que generan las enfermedades crónicas degenerativas derivadas principalmente por el consumo de estos alimentos.

Una alimentación alta en grasa y rica en azúcar modifica la función cerebral de distintas maneras, esto se ha demostrado en diversas investigaciones realizadas alrededor del mundo:

### Modificación del comportamiento

En un estudio realizado a 23,000 mujeres embarazadas en la Universidad de Melbourne, Australia, se observó el comportamiento de los niños después de haber evaluado los hábitos alimentarios de sus madres durante la gestación.

Posteriormente, se examinó la salud emocional de los niños de los 18 meses a los 5 años y se encontró que las madres que consumieron mayor cantidad de comida chatarra y alimentos industrializados tuvieron hijos más propensos a la agresión y a los berrinches.

En otro experimento realizado en Noruega se demostró que los niños que comían mucha comida chatarra y poca comida saludable, tenían un comportamiento agresivo, así como la manifestación de dolor, miedo, inquietud y pesadillas. Por su parte, estudios realizados en España, Países Bajos y Canadá, han confirmado los mismos resultados; además han determinado que la causa está en una ingesta excesiva de azúcar y grasas, ya que los alimentos industrializados y la comida chatarra no proporcionan lo que necesita el cuerpo y en específico, las neuronas.

#### Alteración en la toma de decisiones

En un estudio desarrollado en la Universidad de Lübeck, Alemania, se encontró que la alimentación puede influir la toma de decisiones. Se examinaron 24 sujetos y se les hicieron pruebas en donde tenían que tomar decisiones, lo que se encontró fue que la misma persona tomó decisiones distintas dependiendo de lo que comió. Lo que cambió en la alimentación fue la cantidad de proteínas y de azúcar. Si las personas comían más proteínas eran más tolerantes ante una oferta injusta y si consumían más carbohidratos, eran más sensibles a las ofertas injustas.

#### Alteraciones en la memoria y funciones cognitivas

Un experimento en la Universidad de Sídney, Australia, realizado en ratas a las que alimentaron con alimentos industrializados y comida chatarra, se encontró que,

como consecuencia de este consumo, las ratas empezaron a comer porciones del doble de grandes. Asimismo, las ratas nunca estaban satisfechas y al realizarles pruebas de memoria, determinaron que las ratas tenían un daño en la memoria espacial y otros trastornos funcionales como cambios en el hipocampo.

Asimismo, se realizó otra investigación en la cual se determinó que una alimentación de 4 días con comida chatarra es suficiente para deteriorar las funciones cognitivas relacionadas con el hipocampo.

## Adicción

En la Universidad de Burdeos, Francia, se realizó un experimento con ratas las cuales tenían la opción de beber agua azucarada o consumir una droga líquida como cocaína o heroína, las ratas eligieron cuatro veces más la bebida azucarada que la droga. Esto se debe a que la glucosa altera todas las áreas del cerebro responsables de la sensación y el placer. El azúcar tiene un poder más adictivo incluso que la cocaína o la heroína.

Asimismo, en el Instituto de Investigación de la Universidad de Oregon, Estados Unidos, se encontró que un consumo habitual de alimentos altamente energéticos altera los circuitos neuronales de la misma manera que lo hace el consumo de drogas. Además, paralelamente se encontró que, al comer demasiada azúcar, el cerebro es hipersensible a las imágenes de alimentos, lo cual incita a comer a pesar de no tener hambre.

Ante la evidencia científica que demuestra el daño que causa el consumo excesivo de grasa y azúcares, se recomienda el consumo de una dieta variada, alta en verduras y frutas, que incluya alimentos de origen animal en pocas cantidades, grasas de origen vegetal como el aguacate, y cereales integrales; pero lo más importante es que esté libre de alimentos industrializados; los alimentos deben ser consumidos de la manera más natural posible.