

HÁBITOS QUE DAÑAN EL CEREBRO

Algunas rutinas influyen negativamente en nuestro rendimiento académico o laboral.

Mantener al cerebro en buena forma es fundamental para disfrutar de una vida sana; tanto como hacer ejercicio físico. Pese a esto, un estudio de la Organización Mundial de la Salud (OMS) reveló que muchos de nuestros hábitos cotidianos podrían resultar perjudiciales para la mente. Entre estos se encuentran:

No desayunar:

Las personas que no desayunan comienzan el día con una baja dosis de azúcar y proteínas; nutrientes necesarios para las primeras horas de actividad del cerebro.

Cubrirse la cabeza al dormir:

Aunque parezca curioso, dormir con la cabeza tapada aumenta la concentración de dióxido de carbono en el cerebro y perjudica su funcionamiento.

Poca actividad física:

Hacer ejercicio físico (salir a correr, andar en bicicleta, etc.) es tan beneficioso para el cuerpo como para el cerebro. Puede incluso cambiar su estructura y funcionamiento.

Exposición constante a ambientes contaminados:

Ningún órgano del cuerpo consume más oxígeno que el cerebro. Si permaneces por mucho tiempo en algún lugar contaminado, disminuirá el suministro de oxígeno al cerebro y su deficiencia se hará sentir.



Dormir menos de 8 horas diarias podría ocasionar la muerte de células cerebrales.

Dormir poco:

Lo recomendable es dormir 8 horas diarias, porque en ese tiempo aumenta la reproducción de células. Si reduces las horas de sueño, se acelera la muerte de las células cerebrales.

Fumar:

Para nadie es novedad que fumar es perjudicial para la salud. Sin embargo, la OMS advirtió que estar expuesto al cigarro en un lugar cerrado por más de una hora tiene efectos en la vascularización del sistema nervioso central.

Abusar de los alimentos:

Tras permanecer un tiempo a dieta se activan genes ligados a la longevidad y al buen funcionamiento de la mente.

Ser solitario:

Al parecer, tener amigos hace que el cerebro sea más grande. Al menos la corteza prefrontal –situada entre los ojos– ha demostrado expandirse cuando aumenta el número de personas queridas.



Hacer deporte ayuda a la oxigenación del cerebro mejorando sus funciones.

FUENTES:

Universia Perú - www.universia.edu.pe