



## ¿Te falta concentración y memoria?

Épocas prolongadas de cansancio, de estrés y de poco sueño pueden hacer que sintamos disminuidos nuestros niveles de lucidez, concentración y memoria. De repente lo obvio pasa a ser complicado de recordar, aparecen los olvidos y cuesta cada vez más retener y mantenernos concentrados y enfocados ... Para ello, es importante **adoptar ciertos hábitos saludables y cuidar nuestra alimentación**, potenciando ciertos nutrientes específicos.

Lo primero de todo es garantizarnos un buen descanso. Eso comprende respetar nuestro **reloj circadiano** que rige, entre otras cosas, nuestros niveles de energía que empiezan a aumentar a partir de las 6h de la mañana y a descender a partir de las 18h. Es a partir de las 21h que segregamos la hormona que controla el ciclo diario del sueño, llamada

melatonina, con lo que sería beneficioso el cenar temprano y bajar la actividad física y mental para dar paso a la relajación y desconexión. De esta manera, nos aseguramos un **sueño realmente reparador** y un día efectivo, con mayor energía, foco, concentración y memoria. Lo ideal es dormir 8 horas aunque es algo a personalizar, lo importante es sobre todo que el **sueño sea de calidad** versus cantidad.

Lo siguiente pero no menos importante, es llevar una **dieta natural, completa y equilibrada**. Muchas veces, cuanto mayor estrés, exigencia y trabajo, menos se cuida la alimentación, y ésta pasa a estar en segundo plano. No obstante, a mayor requerimiento de nuestro vehículo y mente, mayor debería ser **la calidad de su combustible**, es decir, nuestro aporte alimentario para asegurar su buen funcionamiento.

Sería interesante asegurar el aporte de **legumbres, cereales en copos y granos integrales**. De esta manera obtenemos por un lado una riqueza **de vitaminas del complejo B**, grupo esencial en la actividad de nuestro sistema nervioso y cerebro. Y por otro lado, **niveles óptimos y estables de glucosa en sangre**, nutriente predilecto de nuestras neuronas y de asimilación lenta, puesto que conservan **su propia fibra**, al contrario los refinados como pueden ser los productos de bollería industrial, bebidas edulcoradas (incluso zumos industriales) y carbonatadas. A privilegiar siempre fuente integrales y biológicas para beneficiarnos también de sus **vitaminas y minerales**, además de **evitar los picos y bajadas de azúcar, así como pesticidas y otros contaminantes para nuestro organismo**.

No menos importantes son los **frutos secos tales como las nueces, frutas frescas, tubérculos y verduras**, ricas en minerales como **el calcio, magnesio y fósforo**, mineral que ayuda a asimilar el grupo de vitaminas B y a una buena sinapsis neuronal.

Podremos complementar nuestra dieta a través de ciertos **suplementos dietéticos y plantas** específicos para una buena estimulación mental.

### **Aliados naturales\***.

**Glutamina:** un aminoácido que aumenta significativamente los niveles de ácido glutámico, uno de los principales combustibles del cerebro.

**Ácidos grasos esenciales:** tanto el EPA como el DHA porque mejoran la comunicación neuronal y combaten la fatiga así como la inflamación neuronal.

**Vitaminas del grupo B:** son vitaminas indispensables para el buen estado del sistema nervioso además de aumentar los niveles de energía.

**Ginkgo Biloba:** estimula la microcirculación del cerebro, la actividad de los neurotransmisores y mejora la utilización de la glucosa en las células cerebrales.

**Rodiola:** hierba estimulante de la actividad cerebral y de propiedades adaptogénicas, de carácter anti-estrés.

**Fosfatidilserina:** conocido y potente compuesto del cerebro, mejora la pérdida de memoria, mantiene la fluidez de las membranas celulares cerebrales y aumenta la actividad de los neurotransmisores.

**Fosfatidilcolina:** compuesto activo de la lecitina y precursora de la acetilcolina, se trata de un importante neurotransmisor en el cerebro. Ayuda a mantener una alerta y memoria óptimas.

\* la suplementación debe ser prescrita y supervisada por un profesional de la salud

Artículo elaborado para el periódico [BioEcoactual, Abril 2017.](#)

Para leerlo en catalán, haz click [AQUI](#).