



Estimule el Gen NRF2

Este gen está involucrado en más de 200 procesos corporales, incluyendo la desintoxicación.



Sustancias azufradas

Incluya en su dieta cebolla, ajo, puerro, vísceras de animales y, especialmente, crucíferas como el brócoli. El brócoli es rico en antioxidantes y vitamina K, que mejora la memoria y el desempeño cognitivo.



Bioflavonoides

Consuma apio, hinojo, perejil, albahaca, romero, tomillo, regaliz, canela, cúrcuma, jengibre, calabaza, zanahoria, calabacín y frutas de color oscuro.



Apigenina

Una flavona dietética presente en la manzanilla, perejil y cebollas, ha demostrado aumentar la eliminación de beta-amiloide en ratones. Su uso como suplemento en humanos para este fin requiere precaución y más investigación.

Hábitos Esenciales para la Salud Cerebral

Ejercicio regular

La actividad física mejora la agudeza mental, el equilibrio, la flexibilidad, la fuerza, la energía y el estado de ánimo. Además, tiene un potencial protector contra el Parkinson y puede reducir el riesgo de Alzheimer.

Recomendación: Al menos **150 minutos a la semana** de actividad aeróbica moderada o 75 minutos de actividad vigorosa.



Protección de la cabeza

Las lesiones cerebrales pueden tener repercusiones significativas. Use casco en actividades de riesgo (ciclismo, esquí, equitación, motocicletas) y cinturón de seguridad en automóviles. Prevenir caídas en casa eliminando el desorden y asegurando buena iluminación.

Salud general

Maneje enfermedades como la diabetes, las enfermedades cardíacas y la presión arterial alta, ya que pueden aumentar el riesgo de problemas de pensamiento, memoria y accidentes cerebrovasculares. Siga las indicaciones médicas para tratarlas y prevenirlas.

Socialización y Estimulación Mental

Mantenerse activo social y mentalmente es clave para la salud cerebral.

Reúnete con amigos

Ser sociable ayuda a prevenir la depresión y el estrés, que pueden empeorar la pérdida de memoria. El aislamiento social se ha relacionado con un mayor riesgo de deterioro cognitivo y la enfermedad de Alzheimer.



Desafíe a su cerebro

Las actividades que estimulan la mente mejoran la función cerebral y la memoria.



Realice crucigramas



Juegue (juegos de mesa, rompecabezas)



Pruebe un nuevo pasatiempo



Lea



Aprenda a tocar un instrumento



Sea voluntario