

MANTENER UN SISTEMA NERVIOSO SALUDABLE

El sistema nervioso, uno de los más complejos e importantes de nuestro organismo, es el encargado de reaccionar ante los estímulos externos (a través de los sentidos) e internos y responder a ellos con diferentes acciones corporales.

Puesto que el sistema nervioso es el encargado de controlar la mayor parte de nuestras funciones vitales (respiración, latidos del corazón, hambre, sed, postura, etc.) así como de nuestras emociones, es importante fortalecerlo de manera natural para asegurarnos una buena calidad de vida.

Hábitos saludables para proteger al sistema nervioso

Para que el sistema nervioso realice sus funciones correctamente, es importante mantener unos hábitos de vida saludables, entre ellos:

- Llevar una alimentación adecuada, que nos aporte los nutrientes necesarios y sobre todo que sea rica en antioxidantes, va a facilitar una adecuada neurotransmisión.

- Mantener una vida ordenada, con horarios regulares que nos permitan tiempo para el descanso y el ocio.

- Hacer ejercicio físico, descansando un poco durante el día y durmiendo, al menos, ocho horas durante la noche.

- Realizar habitualmente actividades intelectuales y mentales. El estudio, la investigación, aprender idiomas, viajar, leer, tener aficiones... constituye un enorme bagaje del que se beneficia nuestro cerebro para protegernos de un envejecimiento prematuro.

- Tomar medidas de protección para evitar lesiones debidas a accidentes.

- No consumir tabaco, alcohol u otras drogas que afecten el funcionamiento del sistema nervioso.

- Evitar situaciones y actividades que puedan lastimar el sistema nervioso.

- Tomar el sol unos 10 o 15 minutos al día, preferiblemente al amanecer o al atardecer. La luz del sol es un excelente regulador del sistema nervioso y además nos aporta vitamina D.

Alimentación para el sistema nervioso

Consumir una dieta saludable es una forma de asegurarse de que los nervios del cuerpo obtengan los nutrientes que necesitan para realizar sus funciones.

INFORMACIÓN RESERVADA PARA PROFESIONALES DE LA SALUD

El profesional de la salud que está tratando al paciente será el que determine la estrategia terapéutica a seguir.

De hecho, las deficiencias nutricionales pueden ser una causa directa del daño nervioso, debilidad general, insomnio, debilidad muscular, dolor crónico inexplicable, enfermedad de Parkinson, disminución de la visión, sudoración excesiva, ansiedad, pánico o estrés o de la dificultad para realizar lo que normalmente son funciones automáticas.

Vitaminas

Las vitaminas A, C y E combaten directamente la formación de radicales libres. La vitamina A se obtiene de las zanahorias, melón, brócoli, coles de Bruselas y espinacas. La vitamina C está presente en los cítricos y el brócoli, pimientos, melón y tomate. Para obtener vitamina E hay que consumir frutos secos y aceites vegetales, principalmente.

Las vitaminas del grupo B fortalecen el sistema nervioso central. Se encuentran en la levadura de cerveza, lácteos, carne, cereales, aguacate, repollo y judías verdes.

Para que el cerebro y todo el sistema nervioso puedan funcionar como deberían, el cuerpo necesita una ingesta alta de vitaminas liposolubles que contribuyen a la formación de las capas grasas que protegen a los nervios de daños. Entre ellos, destaca la vitamina K, que se encuentra principalmente en verduras de hojas verdes como las espinacas. Las espinacas también ayudan a regular la producción de hormonas en el sistema nervioso para mejorar el estado de ánimo, y la respuesta del organismo a la actividad física y el estrés.

Minerales

Potasio, magnesio y calcio son imprescindibles porque estimulan la reacción orgánica frente a las hormonas que el cuerpo segrega como respuesta al estrés. Por otro lado, ejercen propiedades relajantes y mantienen el ritmo cardíaco.

Las frutas, verduras, cereales enteros y carne son alimentos ricos en potasio. El magnesio se encuentra en las verduras, frutos secos, cereales y semillas.

El calcio en tanto, es conocido como “el tranquilizante natural”.

Cobre y Hierro: Son nutrientes esenciales para la estabilidad de la estructura y las funciones del sistema nervioso central. Se encuentran principalmente en legumbres, huevos (especialmente las yemas), hígado, carne roja y magra...etc.

Aminoácidos

Si se quiere tener una buena estructura cerebral y nerviosa, se deben ingerir aminoácidos y éstos se encuentran en carnes, leche, huevos y soja.

INFORMACIÓN RESERVADA PARA PROFESIONALES DE LA SALUD

El profesional de la salud que está tratando al paciente será el que determine la estrategia terapéutica a seguir.

Ácidos Omega 3

Muchos de los nervios están envueltos en fundas llamadas vainas de mielina. Los ácidos grasos omega-3, especialmente el DHA (ácido docosahexaenoico), son particularmente importantes para el mantenimiento de la mielina (alrededor de un 40% del cerebro es grasa). Los pescados realizan un aporte importante de ácidos grasos omega-3 (especialmente el salmón, la caballa y las sardinas). Además aportan proteína y vitamina B6. La caballa y el arenque son ricos en vitamina B12, y el salmón y el atún son excelentes fuentes de folato, elemento que al faltar puede conducir a la irritabilidad, el insomnio y la depresión.

Complementos alimenticios

Hay algunos complementos alimenticios que actúan positivamente regulando el sistema nervioso:

Para el funcionamiento general

Ácidos grasos Omega-3 (DHA 1.000 mg de Nutrinat Evolution): El DHA es un componente estructural de las membranas neuronales y tiene propiedades antiinflamatorias y antioxidantes.

Vitaminas del grupo B (Complejo B99 de Nutrinat Evolution): Las vitaminas del grupo B participan en varias funciones del sistema nervioso central y periférico incluidos procesos de energía celular, antioxidativos y neuroprotectores.

Magnesio (Mag3 de Nutrinat Evolution): El magnesio juega un papel crucial en la función neuromuscular y la neurotransmisión. Suplementar con magnesio podría ayudar a mejorar la función del nervio vago (Slutsky I y cols, 2010).

Zinc (Gluconato de zinc de HealthAid): El zinc es esencial para la función cerebral y la neurotransmisión. Un déficit puede afectar negativamente la función del nervio vago (Takeda Ay cols, 2000).

Vitamina B12 (Vitamina B12 masticable de Nutrinat Evolution): Esencial para la función del sistema nervioso, una deficiencia puede resultar en neuropatía y deterioro de la función nerviosa (Scalabrino G y cols, 2005).

Brainvit® (HealthAid), que contiene, entre otros:

- Nutrientes antioxidantes como vitaminas C y E, minerales como selenio y zinc.
- Aminoácidos como la L-Arginina, L-Metionina y L-Glutamina, que protegen el sistema nervioso central.
- Fosfolípidos como la fosfatidilcolina y fosfatidilserina aportan una cantidad adecuada de fosfolípidos, indispensables para una correcta conexión entre las células nerviosas. Contribuyen al normal funcionamiento del sistema

INFORMACIÓN RESERVADA PARA PROFESIONALES DE LA SALUD

El profesional de la salud que está tratando al paciente será el que determine la estrategia terapéutica a seguir.

nervioso y la función psicológica, mejorando el rendimiento físico e intelectual.

- Plantas como ginkgo biloba que mejora el rendimiento intelectual y ayuda a combatir la pérdida de memoria.

Brain Care® (Nutrinat Evolution), que contiene, entre otros:

- *Bacopa monnieri*: ejerce efectos neuroprotectores y regula la neuroinflamación, disminuyendo los niveles de citoquinas proinflamatorias y reduciendo la generación de especies reactivas de oxígeno. Asimismo, reduce la agregación de alfa sinucleína, previene la neurodegeneración dopaminérgica y restaura el contenido de lípidos en los nematodos, demostrando así su potencial como apoyo en esta enfermedad.
- *Centella asiatica*: potencia la memoria y reduce el déficit cognitivo.
- *Huperzia serrata*: actúa como inhibidora de la acetilcolinesterasa, regulando los niveles de acetilcolina, mejorando la función cerebral y la salud mental.
- Las vitaminas del complejo B son sumamente importantes para la función cerebral y para la actividad de las enzimas. Se requieren cofactores como vitamina B6, colina, zinc y vitamina B12 para metabolizar y utilizar los fármacos dopaminérgicos.
- Fosfatidilserina: La fosfatidilserina, se concentra fundamentalmente en las células cerebrales, propiciando el buen funcionamiento de este importante órgano. Las concentraciones cerebrales bajas de fosfatidilserina están relacionadas con la aparición de alteraciones de la función mental.
- Ácido fólico: incrementa la efectividad y reduce los efectos secundarios de algunos fármacos empleados en esta enfermedad.
- Resveratrol, N-acetil L-Carnitina: protege la salud de la membrana celular mediante sus capacidades antioxidantes.
- Ginkgo biloba: estabiliza las membranas, es antioxidante y elimina los radicales libres. Al evitar la oxidación, disminuye el riesgo de apoptosis.

Ansiedad/Estrés

Lavanda Complex (Nutrinat Evolution) a base de aceite esencial de lavanda y vitaminas del grupo B. La Agencia Española del Medicamento (AEM) tiene establecido el uso tradicional de este aceite esencial como alivio de los síntomas leves de estrés mental y agotamiento y en trastornos del sueño.

Calm Active® (Nutrinat Evolution) que contiene GABA y vitaminas del grupo B que ayudan a regular el sistema nervioso y a promover la calma.

Vitaminas B99® (Nutrinat Evolution): Promueve la salud del sistema nervioso y ayuda a contrarrestar la fatiga. El ácido pantoténico se considera la vitamina anti-estrés por su efecto sobre las glándulas suprarrenales.

Mag3 (Nutrinat Evolution): El magnesio regula la función de los músculos y el sistema nervioso.

INFORMACIÓN RESERVADA PARA PROFESIONALES DE LA SALUD

El profesional de la salud que está tratando al paciente será el que determine la estrategia terapéutica a seguir.

Sarinerv (Lusodiete), contienen plantas medicinales que van a ayudar a equilibrar el sistema nervioso como valeriana, pasiflora, manzanilla, lechuga, melisa, tilo, espino albar e hipérico.

L-Teanina (HealthAid): Promueve las ondas cerebrales alfa en el cerebro generando un estado de mayor lucidez y relajación física y mental. Aumenta los niveles de dopamina cerebral, afectando positivamente a las emociones. Aumenta los niveles de GABA en el cerebro, lo que conduce a una sensación de bienestar. Aunque no produce somnolencia, ayuda a mejorar la calidad del sueño. Reduce la ansiedad y el estrés.

Depresión

5-HTP+Azafrán Complex (Nutrinat Evolution), que incluye, entre otros:

- **5- HTP**: Actúa como inhibidor selectivo de la recaptación de serotonina.
- **Azafrán Safr´ Inside™**: El azafrán ayuda a equilibrar al igual que el 5-HTP los niveles de serotonina, dopamina, noradrenalina y acetilcolina, todos cruciales para mantener un estado de ánimo saludable.
- **Magnesio**: Funciona como un equilibrador de estado de ánimo y reduce los síntomas de la manía. También promueve el buen dormir. De hecho, la deficiencia de magnesio a menudo conduce a insomnio y la ansiedad. Los niveles de magnesio se agotan de forma natural durante los períodos de estrés y trabajo duro.
- **Vitamina B6** que combate la irritabilidad.

MoodProbio (HealthAid): Cepas de lactobacilos y bifidobacterias que pueden optimizar la producción y función de sustancias químicas importantes como la serotonina y la dopamina, implicadas de manera significativa en el estado de ánimo y necesarias en el cerebro para una función cognitiva y un enfoque saludables.

Griffonia (MGD): Formulación a base de extracto de las semillas de la planta africana *Griffonia simplicifolia*, estandarizado al 30% en 5-HTP (hidroxitriptófano). El 5-HTP es un efectivo elevador del ánimo, debido a su efecto potenciador sobre los niveles de serotonina cerebral. Además aumenta el nivel de endorfinas.

Tranquil® (HealthAid), que contiene, entre otros:

- **Valeriana (*Valeriana officinalis*)**: Induce el sueño y mejora la calidad del mismo. Puede emplearse para aliviar el dolor y para calmar los nervios en caso de agitación o tensión nerviosa. Asimismo, alivia los espasmos intestinales asociados con estados de nerviosismo, siendo útil en casos de síndrome del colon irritable.
- **Hiperico (*Hypericum perforatum*)**: Es eficaz para hacer frente a la ansiedad y la excitación nerviosa, y ejerce efectos antidepresivos. Asimismo, puede mejorar los patrones de sueño, sobre todo si existe una depresión. Tiene también una acción espasmolítica útil ante los espasmos gastrointestinales asociados al estrés.

INFORMACIÓN RESERVADA PARA PROFESIONALES DE LA SALUD

El profesional de la salud que está tratando al paciente será el que determine la estrategia terapéutica a seguir.

- Pasiflora (*Passiflora incarnata*): Es un sedante natural que tiene efectos beneficiosos sobre los patrones de sueño, mejorando su calidad y duración. La pasionaria es un remedio eficaz para la tensión nerviosa diurna, la irritabilidad y otros síntomas asociados, con un marcado efecto contra la ansiedad, una importante acción antiespasmódica y una gran capacidad para reducir el dolor. Puede ser muy útil también durante los ajustes hormonales femeninos como puede ser la menstruación, el climaterio o el postparto.

Complejo Hipérico-azafrán-melisa BIO (Phytoceutic), que contiene:

- Hipérico (*Hypericum perforatum*): Posee un efecto inhibitor sobre la pérdida de serotonina. Mejora síntomas como depresión, ansiedad, apatía, alteraciones de sueño, insomnio, anorexia y baja autoestima.
- Azafrán (*Crocus sativus*): Varios estudios clínicos han demostrado que mejora el estado de ánimo y reduce la ansiedad.
- Melisa (*Melissa officinalis*): Apoya la relajación física y mental y contribuye a mantener un sueño saludable.

Omega 3 Plus (Nutrinat Evolution): El cerebro es el órgano con mayor cantidad de fosfolípidos en el organismo, ya que son necesarios para su funcionamiento normal. Los omega-3 pueden inhibir el desarrollo de la depresión.

Insomnio

Sleep Optim (Nutrinat Evolution): Complemento alimenticio a base de 5-HTP, melatonina, GABA, magnesio, vitamina B6 y extractos vegetales, diseñado para contribuir a un descanso de calidad, profundo y reparador. Sus componentes han demostrado mejorar la calidad del sueño (sueño más eficiente y con más tiempo de sueño profundo), reducir el tiempo de conciliación y mejorar la sensación de fatiga diurna.