

Cuerpo Sano, Cerebro Sano

K-STATE
Research and Extension
Family and Consumer Sciences

HOJA INFORMATIVA

Serie de Lecciones Anuales del 2023

Sharolyn Flaming Jackson, *Especialista en Ciencias de la Familia y del Consumidor, Área Noreste*

Lori Wuellner, *Agente de Ciencias de la Familia y del Consumidor, Condado de Wyandotte*

Lo que come, cuánto se mueve, qué tan bien duerme y cómo maneja el estrés afecta casi todos los aspectos de su bienestar, incluyendo la salud física (cuerpo) y mental (cerebro). Las investigaciones también muestran una conexión entre la salud del corazón y el cerebro. Al mantener su corazón sano, también reduce su riesgo de accidente cerebrovascular, demencia y otros problemas cerebrales.

El deterioro cognitivo relacionado con la edad es común. La enfermedad de Alzheimer es una de las 10 principales causas de muerte en los Estados Unidos y la quinta causa principal de muerte entre los adultos de 65 años o más. Si bien las tasas de mortalidad por enfermedad cardíaca y cáncer están disminuyendo, la tasa de mortalidad por enfermedad de Alzheimer está aumentando. Es una creciente crisis de salud pública en Kansas, con más de 55,000 personas que viven con esta enfermedad. Otras formas de demencia y deterioro cognitivo también están aumentando. En Kansas, el 11.4% de las personas de 45 años o más tienen deterioro cognitivo subjetivo (DCS) y 86,000 cuidadores familiares soportan la carga de estas enfermedades. Otros problemas de salud entran en juego, ya que el 81% de las personas con anemia de células falciformes tienen al menos otra afección crónica. La demencia, que es un término general para la capacidad deteriorada de recordar, pensar o tomar decisiones, afecta predominantemente a los adultos mayores, pero no se considera parte del envejecimiento normal.



Además de la demencia, la anemia de células falciformes y la enfermedad de Alzheimer, la mala salud mental puede aumentar el riesgo de muchas afecciones de salud, como diabetes, enfermedades cardíacas y accidentes cerebrovasculares. Su salud mental puede cambiar con el tiempo y verse influenciada por muchos factores. Cuando las demandas que se le imponen exceden sus recursos y habilidades de afrontamiento, su salud mental podría sufrir. Tener mala salud mental no significa que usted tenga una enfermedad mental, pero la mala salud mental puede conducir a una enfermedad mental.

Aquí hay algunas maneras de proteger la salud de su cuerpo y su cerebro.

La conexión cerebro/intestino

Se ha dicho, "eres lo que comes" y ahora la evidencia científica sugiere que la dieta juega un papel más importante en la salud del cerebro de lo que se sospechaba anteriormente. Existe una fuerte

evidencia que indica que el intestino humano sirve como un tipo de "segundo cerebro" que afecta no solo la digestión sino también el estado de ánimo, la salud y los pensamientos.

Según un artículo de la Facultad de Medicina de la Universidad Johns Hopkins, el cerebro en el intestino humano se llama sistema nervioso entérico, o SNE. Consiste en dos capas delgadas de más de 100 millones de células nerviosas que recubren el tracto gastrointestinal desde el esófago hasta el recto. Las investigaciones están descubriendo un vínculo entre el SNE y el cerebro humano en el que los dos se comunican rutinariamente sobre los cambios en el cuerpo. La conexión entre estos dos sistemas puede ayudar a explicar la relación mental-física. En pocas palabras, los alimentos que promueven la salud intestinal no solo pueden ser buenos para usted físicamente; también pueden ayudar a su estado mental, aliviando condiciones tales como la depresión y la ansiedad.

¿Cuáles son los pasos que puede tomar para apoyar la salud digestiva y mejorar las bacterias intestinales? Se han identificado nueve formas basadas en la investigación:



Coma una amplia gama de alimentos

Por lo general, las dietas estadounidenses carecen de diversidad y son altas en grasa y azúcar, todo lo cual reduce las bacterias saludables en el intestino. La diversidad dietética y sus variadas especies resultantes de bacterias intestinales proporcionan mayores beneficios para la salud a lo largo de su vida.

Coma muchos vegetales, frutas, frijoles y legumbres

Consideradas "estrellas de la nutrición", las verduras o vegetales, frutas, frijoles y legumbres proporcionan muchos nutrientes que apoyan un intestino sano. También son ricas en fibra, lo que apoya el crecimiento de bacterias saludables.

Coma alimentos fermentados

Los alimentos fermentados son producidos por bacterias o levaduras que convierten los azúcares en ácidos orgánicos o alcohol. Son ricos en bacterias beneficiosas, lactobacilos.

Ejemplos de alimentos fermentados incluyen yogur (especialmente simple, natural o sin azúcar), kimchi, kéfir, chucrut, tempeh y kombucha.

Evite los edulcorantes artificiales

Los estudios han demostrado que los edulcorantes artificiales afectan negativamente a la microbiota y, a su vez, actúan contra los niveles saludables de azúcar en la sangre.

Coma alimentos prebióticos

Los alimentos prebióticos promueven el crecimiento de bacterias beneficiosas en el intestino. Los ejemplos incluyen cebollas, puerros, espárragos, bananos, avena, cebada y semillas de lino.

Amamante al menos seis meses

Los bebés que son amamantados desarrollan una microbiota saludable, que puede proporcionar protección contra algunas enfermedades más adelante en la vida.

Los estudios demuestran que los bebés alimentados con fórmula tienen una microbiota alterada, con menos bacterias saludables, en comparación con

los que han sido amamantados.

Coma granos integrales

Los granos integrales contienen fibra y sustancias de carbohidratos no digeribles. Dado que no se digieren, esas sustancias se mueven hacia el intestino grueso y se descomponen para promover el crecimiento de bacterias beneficiosas.

Considere más alimentos de origen vegetal en su plato

Los alimentos de origen vegetal benefician a la microbiota intestinal probablemente debido a su contenido de fibra, pero las investigaciones también sugieren que los vegetarianos tienden a llevar estilos de vida más saludables en comparación con los omnívoros.

Coma alimentos ricos en polifenoles

Los polifenoles son compuestos vegetales naturales que a menudo tienen propiedades antioxidantes y son descompuestos y digeridos por la microbiota intestinal.

Buenas fuentes de polifenoles incluyen manzanas, vino tinto, jugo de uva, chocolate negro, cacao, aceite de oliva, té verde, almendras, arándanos y brócoli.

El plan de alimentación MIND

El plan de alimentación MIND (por sus siglas en inglés) o Intervención con las Dietas Mediterránea y DASH para Retrasar la Degeneración Neuronal) fue desarrollado por Martha Clare Morris, Ph.D., epidemióloga nutricional de la Universidad de Rush, y sus colegas. La dieta MIND es un híbrido de las dietas Mediterránea y DASH (por sus siglas en inglés) o Enfoques Dietéticos para Detener la Hipertensión. Si bien se ha encontrado que ambas dietas reducen el riesgo de afecciones cardiovasculares, se ha demostrado que la dieta MIND reduce los riesgos de Alzheimer y demencia. La Dra. Morris señaló específicamente que las personas que se adhieren incluso moderadamente a la dieta MIND tuvieron una reducción en su riesgo de Alzheimer.

La dieta MIND tiene 15 componentes dietéticos, incluyendo 10 "grupos de alimentos saludables para

el cerebro" que incluyen:

Vegetales de hoja verde — todos los días o al menos 6 porciones por semana; el tamaño de la porción es 1 taza cocida, 2 tazas crudas; ejemplos: col rizada, espinacas, vegetales cocidos

Otros vegetales — al menos una porción / día; el tamaño de la porción es de 1/2 taza; ejemplos: espárragos, brócoli, coles de Bruselas, repollo, zanahorias, coliflor, berenjenas, judías verdes, champiñones, cebollas, oca, guisantes, calabaza, pimientos, batatas, tomates

Nueces — todos los días o al menos 5 veces por semana; el tamaño de la porción es de 1 onza; coma una variedad de nueces

Bayas — al menos 2 veces a la semana; el tamaño de la porción es de 1/2 taza; ejemplos: arándanos, fresas, frambuesas y moras

Frijoles — cada dos días o al menos 3 porciones por semana; el tamaño de la porción es de 1/2 taza; ejemplos: todos los frijoles y lentejas

Granos integrales — 3 porciones por día; el tamaño de la porción es de 1 onza, 1/2 taza cocida o 1 rebanada; ejemplos: avena, quinua, arroz integral, pasta integral, pan de 100% trigo integral

Pescado — al menos 1 porción por semana; la porción es de 3 a 5 onzas; ejemplos: salmón, sardinas, trucha, atún, tilapia, bacalao, mahi mahi, fletán



Aves de corral — al menos 2 porciones por semana; ejemplos: carne blanca/pollo o pavo sin piel

Aceite de oliva — úselo como aceite principal; 2 porciones cada día, 1 cucharadita es el tamaño de porción; ejemplos: considere el aceite de oliva extra virgen

Vino — no más de 1 porción por día; el tamaño de la porción es de 5 onzas (Nota: beber menos es mejor para la salud que beber más. Si actualmente no consume alcohol, no hay ningún beneficio en comenzar).

Limite:

Carnes rojas — no más de tres porciones por semana; el tamaño de la porción es de 3 a 5 onzas por porción; ejemplos: carne de res, cerdo, cordero, jamón, perros calientes, salchichas, tocino, salami

Mantequilla y margarina en barra — menos de 1 cucharada por día

Queso — menos de 1 onza por semana

Dulces y bebidas endulzadas — no más de cinco porciones por semana; ejemplos: alimentos altamente procesados, postres, dulces, helados, galletas, pasteles, donas, refrescos gaseosos y otros

Comida frita y rápida — no más de 1 porción/ comida por semana

“Ejercite” su cerebro

Se ha dicho que lo que es bueno para su corazón es bueno para su cerebro, lo que significa que sus acciones están beneficiando o dañando su cuerpo, incluyendo su cerebro. Los efectos de la actividad física son de gran alcance, afectando la salud mental y el bienestar. Algunos beneficios de la actividad física incluyen:

- Promueve la salud cardiovascular.
- Mejora el flujo sanguíneo al cerebro.
- Reduce la inflamación.
- Mejora la salud cognitiva, ayudándole a pensar, aprender, resolver problemas y disfrutar de un equilibrio emocional.
- Reduce los niveles de hormonas del estrés.
- Mejora la memoria.
- Reduce la ansiedad o la depresión.
- Mejora la calidad del sueño.
- Le ayuda a conectarte con otros socialmente, lo que contribuye a vivir más tiempo.
- Es eficaz en el manejo del estrés y los eventos estresantes.

Las recomendaciones de actividad física incluyen al menos 150 minutos a la semana de actividad de intensidad moderada, como caminar a paso ligero, y



al menos 2 días a la semana de actividades de fortalecimiento muscular para personas de 18 a 64 años. Lo mismo se aplica a los adultos mayores de 65 años, con la adición de actividades para mejorar el equilibrio. Para obtener más detalles, consulte las Pautas de Actividad Física para Estadounidenses, 2ª edición, health.gov/sites/default/files/2019-09/Physical_Activity_Guidelines_2nd_edition.pdf

Controle su estrés

El estrés puede cambiar el funcionamiento de su cerebro. Afecta su memoria, estado de ánimo y ansiedad, y también promueve la inflamación. Esto, a su vez, afecta la salud del corazón. Aquí hay maneras de protegerse de los efectos dañinos del estrés.

Concéntrese en lo que puede controlar en su situación. Siga una rutina tanto como sea posible, aunque el estrés a menudo es impredecible.

Cuídese. Coma saludablemente, haga ejercicio regularmente (una buena herramienta para controlar el estrés), duerma bien, limite el alcohol a un vaso de vino / día de 5 onzas (mujeres) o dos para los hombres, evite fumar y participe en ejercicios de respiración profunda, estiramientos y / o meditación.

Conéctese con otros y evite el aislamiento. Confíe en las personas de confianza para hablar sobre su situación y cómo se siente. Además, conéctese con su comunidad y / o con organizaciones religiosas.

Organícese para manejar mejor su situación. Si se siente estresado por una tarea grande, divídala en pequeños grupos de tareas o capas. Esto puede ayudarle a sentirse menos abrumado.

Replantee su estrés. Es imposible vivir una vida sin estrés y hacerlo probablemente no sería interesante. Concéntrese en cómo puede responder al estrés de una manera más saludable en lugar de tratar de eliminarlo.

Dormir es tiempo bien empleado

El sueño de descanso y reparador es vital para su salud en general. El sueño es importante para que su corazón y otros órganos funcionen y permite que el cerebro y el cuerpo disminuyan la velocidad y participen en el proceso de recuperación y renovación. El sueño es especialmente importante durante los momentos estresantes.

Los adultos necesitan de siete a nueve horas de sueño, y los niños y adolescentes necesitan aún más. Aquí hay consejos para ayudarlo a mejorar sus hábitos de sueño.

Establezca una rutina de sueño. Acuéstese y levántese a la misma hora todos los días. Prepárese para una buena noche de sueño con actividades que lo ayuden a relajarse y evite exponer sus ojos a las pantallas de la computadora o del teléfono.

Revise su entorno de sueño. Lo mejor es una habitación oscura, tranquila, fresca y cómoda. No permita que las mascotas o los teléfonos perturben su sueño. No mire televisión, lea ni trabaje en su habitación.

No beba alcohol cerca de la hora de acostarse. Puede ayudarlo a conciliar el sueño más rápido, pero reduce el sueño de movimientos oculares rápidos (MOR), la etapa del sueño cuando sueña. El sueño MOR ocurre aproximadamente 90 minutos después de quedarse dormido y es reparador.

Evite las comidas pesadas o picantes 3 horas antes de acostarse y la cafeína al menos 5 horas antes de acostarse.



El ejercicio puede mejorar su capacidad para dormir así que haga algo de actividad durante el día.

Preste atención a las señales de su cuerpo. Si se siente muy somnoliento antes de lo habitual, vaya a la cama. Su cuerpo puede estar luchando contra una infección o necesitar más tiempo para recuperarse de las altas demandas mentales o físicas.

Desafíe su cerebro

Mantener su mente activa es importante tanto para el cerebro como para la salud en general. Además de tomar medidas para mantener su salud física con actividades diarias como la dieta y el movimiento, hay varias maneras en que puede ejercitar su cerebro para mantenerlo activo.

Tenga en cuenta estos tres principios:

¡Mezcle! ¿Por qué elegir solo una? Participe en múltiples actividades que usted disfrute. Tener una variedad de ejercicios cognitivos ayuda a mantener su pensamiento claro por más tiempo.

Haga las cosas con frecuencia. Asegúrese de involucrar a su cerebro con la mayor frecuencia posible. Es posible que no pueda visitar un museo todos los días, pero la lectura y los rompecabezas se pueden hacer a diario. Trate de hacer actividades más complejas (visitar museos, tocar un instrumento musical, etc.) tan seguido como pueda.

Desafíese a sí mismo. Su cerebro se lo agradecerá si se compromete a hacer actividades que requieren un pensamiento activo. No solo lea un libro, sino que coméntelo con un amigo después. En lugar de tocar las mismas canciones en un instrumento, aprenda una nueva pieza musical. Aprender un nuevo idioma o juego puede ser difícil, ¡pero siga intentándolo!

Puede parecer mucho, pero puede hacer pequeñas mejoras todos los días para mejorar la salud de su cerebro.

Glosario de Términos

Deterioro cognitivo subjetivo (DCS) – Problemas de memoria auto reportados que han empeorado en el último año. En Kansas, 1 de cada 9 personas de 45 años o más está experimentando DCS.

Demencia – Este es un término general para la capacidad deteriorada de recordar, pensar o tomar decisiones que interfieren con las actividades cotidianas. Si bien afecta predominantemente a los adultos mayores, no es parte del envejecimiento normal.

Enfermedad de Alzheimer – Este es el tipo más común de demencia y es una enfermedad progresiva. Involucra partes del cerebro que controlan el pensamiento, la memoria y el lenguaje. El Alzheimer comienza con una pérdida leve de memoria y, a medida que progresa, puede afectar seriamente la capacidad de una persona para llevar a cabo las actividades diarias.

Salud mental – Abarca el bienestar emocional, psicológico y social, y afecta la forma en que piensa, siente y actúa. Su salud mental también guía la forma en que maneja el estrés, se relaciona con los demás y toma decisiones saludables. Es importante saber que la mala salud mental y las enfermedades mentales no son lo mismo. Uno puede experimentar una mala salud mental y no ser diagnosticado con una enfermedad mental.

Enfermedad mental – Estas son condiciones de salud que involucran cambios en la emoción, el pensamiento y / o el comportamiento. Las personas con enfermedades mentales experimentan angustia y / o problemas para funcionar en actividades sociales, laborales o familiares. La enfermedad mental es común y la mayoría de las veces es tratable.

Dieta MIND – La dieta MIND es una dieta saludable para el cerebro que significa Intervención con las Dietas Mediterránea y DASH para Retrasar la Degeneración Neuronal. Es un híbrido de la dieta DASH (Enfoques Dietéticos para Detener la Hipertensión) y la dieta Mediterránea, y se centra

en grupos de alimentos de cada dieta que pueden aumentar su capacidad intelectual y protegerlo de problemas relacionados con la edad como la enfermedad de Alzheimer (WebMD).

Alimentos procesados

1) Los alimentos mínimamente procesados han sido preparados previamente para su conveniencia, como espinacas en bolsas, vegetales cortados y nueces tostadas. Los alimentos mínimamente procesados tienen un lugar en una dieta saludable.

2) Los alimentos altamente procesados incluyen alimentos listos para comer como galletas saladas, fiambres, papas fritas y cenas congeladas. Los alimentos altamente procesados deben evitarse cuando sea posible.

El sistema nervioso entérico, o SNE, es el cerebro en el intestino humano. Consiste en dos capas delgadas de más de 100 millones de células nerviosas que recubren el tracto gastrointestinal desde el esófago hasta el recto.

Referencias

Asociación de Alzheimer, <https://www.alz.org/professionals/public-health/state-overview/kansas>

Centro para el Control de Enfermedades, información sobre el Alzheimer, <https://www.cdc.gov/aging/aginginfo/alzheimers.htm>

Centro para el Control de Enfermedades, Envejecimiento, <https://www.cdc.gov/aging/data/infographic/2019/kansas-scd.html>

Centro para el Control de Enfermedades, Demencia, <https://www.cdc.gov/aging/dementia/index.html>

Centro para el Control de Enfermedades, Salud cerebral, https://www.cdc.gov/heartdisease/brain_health.htm

Centro para el Control de Enfermedades, Salud mental, <https://www.cdc.gov/mentalhealth/learn/index.htm>

Centro para el Control de Enfermedades, Morbilidad y mortalidad, <https://www.cdc.gov/mmwr/volumes/69/wr/mm6932a1.htm>

Fundación Familiar Kaiser, Salud mental y abuso de sustancias, <https://www.kff.org/coronavirus-covid-19/issue-brief/the-implications-of-covid-19-for-mental-health-and-substance-use/>

Centro para el control de enfermedades, El sueño, <https://blogs.cdc.gov/niosh-science-blog/2020/06/29/sleep-hwd/>

La dieta puede ayudar a prevenir el Alzheimer, <https://www.rush.edu/news/diet-may-help-prevent-alzheimers>

Noticias de la Investigación y Extensión de K-State, Consejos de alimentación saludable: Confíe en su intestino, <https://www.ksre.k-state.edu/news/stories/2021/07/gut-health-aids-digestion-mood-and-thoughts.html>

Beneficios de la actividad física, CDC, <https://www.cdc.gov/physicalactivity/basics/pa-health/index.htm>

Pautas de Actividad Física para Estadounidenses, 2da edición, https://health.gov/sites/default/files/2019-09/Physical_Activity_Guidelines_2nd_edition.pdf

Departamento de Salud Pública de Iowa, Manténgase alerta con el involucramiento cognitivo, https://idph.iowa.gov/Portals/1/userfiles/202/SaveYourBrain/3cSaveYourBrain_Handouts_StaySharp_FINAL.pdf

Investigación y Extensión de K-State, Hoja informativa del bombardeo cerebral, <https://www.ksre.k-state.edu/fcs/agent-resources/lesson-series/fcs-lesson-series/MF2693%20Brain%20Blitz.pdf>

Porciones y puntuación de componentes de la dieta MIND, NIH, Biblioteca Nacional de Medicina, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4581900/table/T1/?report=objectonly>

División de Nutrición, Actividad Física y Obesidad, CDC, <https://www.cdc.gov/nccdphp/dnpao/features/physical-activity-brain-health/index.html#:~:text=Not%20only%20is%20it%20good,and%20reduce%20anxiety%20or%20depression>

Autoras:

Sharolyn Flaming Jackson, M.S., Especialista en Ciencias de la Familia y del Consumidor, Área Noreste

Lori Wuellner, Agente de Ciencias de la Familia y del Consumidor, Condado de Wyandotte

Revisado por:

Sandy Procter, Ph.D., RD/LD, Especialista de Extensión en Nutrición y Salud (jubilada)

K-STATE

Research and Extension

Las publicaciones de la Universidad Estatal de Kansas están disponibles en: www.bookstore.ksre.ksu.edu

La fecha mostrada es la de publicación o última revisión. El contenido de esta publicación puede ser reproducido libremente con fines educativos. Todos los demás derechos reservados. En cada caso, de crédito a Sharolyn Flaming Jackson, et al., *Healthy Body, Healthy Brain* (*Cuerpo Sano, Cerebro Sano, Hoja Informativa*), Universidad Estatal de Kansas, julio de 2022.

**Estación Experimental Agrícola y Servicio de Extensión
Cooperativa de la Universidad Estatal de Kansas**

La Investigación y Extensión de K-State es un proveedor y empleador que ofrece oportunidades equitativas. Publicado en apoyo del Trabajo de Extensión Cooperativa, Leyes del 8 de mayo y 30 de junio de 1914, en cooperación con el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, el Director de Investigación y Extensión de K-State, la Universidad Estatal de Kansas, los Concilios de Extensión del Condado, los Distritos de Extensión. **MF3602S | Julio 2022**