

Natalia Quiero Sanz
natalia.quiero@diarioconcepcion.cl

Como un acto fisiológico que impacta el estado y funcionamiento del organismo y la salud integral, la alimentación tiene un papel crucial para tener la energía y capacidades adecuadas para afrontar de forma óptima las múltiples demandas físicas e intelectuales que puede traer cada día.

Alimentarse de forma nutritiva y saludable es importante toda la trayectoria vital y actividades, aunque hay etapas particularmente desafiantes y críticas para el desarrollo integral, como el ciclo educativo, que de preescolar a la universidad supone largas jornadas, varias responsabilidades y retos complejos a los que rendir de forma óptima para un adecuado crecimiento y aprendizajes significativos que abren puertas a nuevas fases y oportunidades.

Nutrir el cerebro

El nutricionista Mauricio Sotomayor, académico del Departamento de Salud Pública de la Universidad Católica de la Santísima Concepción (Ucsc), explica que la alimentación adecuada, así como aporta la energía suficiente para funcionar, tiene efectos beneficiosos sobre la salud y funcionamiento del cerebro, y así sobre sus diversas funciones vitales, para la cognición y las emociones que inciden en los aprendizajes y el desarrollo integral.

Y es que el cerebro necesita nutrirse, de hecho consume entre 20% y 25% de la energía o calorías que se ingieren a diario.

"La alimentación ejerce una influencia directa sobre funciones cognitivas esenciales para el aprendizaje como la memoria, la atención sostenida, la concentración y la velocidad de procesamiento de la información", destaca. Además, existen efectos sobre el estado de ánimo y la salud mental.

En este sentido, el profesional sostiene que diversos estudios indican que patrones dietarios equilibrados se asocian con mejor rendimiento cognitivo y con menor riesgo de trastornos neurológicos y psiquiátricos.

Aunque distintos nutrientes y sustancias bioactivas de los alimentos se necesitan o benefician de forma específica al cerebro.

La glucosa, aportada por los carbohidratos, es el principal nutriente y fuente de energía para el cerebro.

Y varios componentes cumplen funciones esenciales en la estructura y actividad del cerebro.



FOTO: ARCHIVO / DIARIO CONCEPCION

DESAYUNO Y COLACIONES SON ESPECIALMENTE IMPORTANTES PARA ESTUDIANTES

Alimentación nutritiva y suficiente: un beneficio directo para el rendimiento cognitivo y académico

Llevar un patrón dietario variado, equilibrado y saludable es una medida básica para tener la energía y capacidades para rendir de forma óptima a los desafíos y aprende, y especial rol tienen los carbohidratos, omega-3, vitaminas, minerales y fitoquímicos por sus actividades que tienen efectos positivos en el cerebro y sus funciones clave para la vida, cognición y emociones.

En estos el nutricionista releva a los ácidos grasos omega-3, especialmente DHA, ya que participan en la integridad de las membranas neuronales y la plasticidad sináptica.

También destaca a los minera-

les hierro que es necesario para el transporte de oxígeno y la síntesis de neurotransmisores; yodo para la producción de hormonas tiroideas involucradas en el desarrollo cerebral; y el zinc, y también an-

tioxidantes o fitoquímicos que proveen frutas y verduras contribuyen a proteger las neuronas del estrés oxidativo.

Y añade que las vitaminas del complejo B intervienen en el me-

tabolismo energético y la regulación neurológica.

"La evidencia científica señala que un adecuado aporte de estos nutrientes favorece la memoria, la atención y el rendimiento cognitivo", sostiene Sotomayor.

Desayuno y colaciones

Para la salud, el desarrollo y los aprendizajes es que estudiantes deben tener una alimentación nutritiva y saludable, que debe ser variada, equilibrada y suficiente. Eso implica incluir diversos tipos de alimentos para asegurar diversidad de nutrientes, en cinco comidas a lo largo del día sin ayunos prolongados, tres principales y dos meriendas.

Aunque son todas importantes, el nutricionista releva el rol fundamental de desayuno y colaciones para el rendimiento cognitivo y académico, sobre todo de niños y adolescentes.

"El desayuno aporta glucosa tras el ayuno nocturno, favoreciendo la atención, memoria y capacidad de aprendizaje. Y las colaciones saludables entre comidas ayudan a mantener niveles estables de energía, glucosa y nutrientes en sangre, evitando fatiga y disminución de la concentración", detalla.

El efecto necesario y positivo está evidenciado: estudiantes que consumen desayuno regularmente tienen mejor desempeño cognitivo y académico en comparación a quienes lo omiten, precisa.