GIRONA NOTICIES.COM
+ Periodisme

¿Cómo mantener el cerebro joven? Comdiet

Actualidad Empresarial | 31/08/2021 | 00:00

El cerebro es uno de los órganos más complejos del cuerpo humano y es el encargado de controlar los movimientos voluntarios, el habla, la inteligencia, memoria y emociones, además de procesar la información que se recibe a través de los sentidos. Por esta razón, su vitalidad es muy importante para el buen funcionamiento del cuerpo.

Una de cada de tres personas en Europa padece enfermedades mentales, causando que su esperanza de vida decrezca entre 10 a 25 años. Sin embargo, los especialistas aseguran que el cerebro puede mantener su vitalidad si se adopta un estilo de vida saludable que incluya una buena alimentación y rutinas de ejercicios. Con este fin, es de gran ayuda tomar vitaminas para el cerebro como NutriCerebrum de Comdiet, ideales para reforzar la memoria y potenciar el rendimiento intelectual.

Consejos para mantener el cerebro joven

Con el paso del tiempo, el cerebro, al igual que los demás órganos del cuerpo, comienza un proceso de envejecimiento que repercute directamente en su funcionalidad, pero hay prácticas saludables que pueden ayudar a que este órgano se mantenga joven.

Expertos recomiendan adoptar un modelo nutricional saludable basado en productos como el aceite de oliva, vegetales, frutas, pescados, huevos y cereales. Además de reducir el consumo de azúcar, grasa animal, sal y alimentos precocinados, lo cual ayuda a evitar los problemas como la hipertensión, que pueden ser originados por la obesidad.

Basta con adoptar una rutina sencilla de ejercicios diarios como salir a caminar por lo menos 30 minutos al día para estimular la neurogénesis, es decir, la generación de nuevas neuronas principalmente en el hipocampo.

Por otro lado, las emociones dañinas como el estrés, depresión e histeria pueden generar impacto en el cerebro que condicionen respuestas aceleradas, por eso deben evitarse.

Finalmente, la actividad intelectual ayuda mucho a mantener el cerebro despierto gracias a que el estímulo de la parte cognitiva ayuda a prevenir la falta de memoria o enfermedades como el Alzheimer. Por este motivo, son recomendables los ejercicios de memoria, la lectura, los problemas de lógica, etc. para desafiar al cerebro.

El uso de NutriCerebrum para cuidar el cerebro

El cerebro necesita mucha energía para funcionar correctamente, de hecho usa alrededor del 20% de las calorías que consume el cuerpo. Asimismo, para mejorar los procesos metabólicos celulares que convierten los alimentos en energías, los complejos vitamínicos son grandes aliados.

NutriCerebrum proporciona los nutrientes esenciales que el cerebro requiere para formar y mantener los neurotransmisores cerebrales, ayudando a mejorar los procesos de aprendizaje, memoria, agilidad mental y la capacidad intelectual. Esto es gracias a su principal componente: la planta Gingo Biloba.

El cerebro, además del corazón, es un órgano vital dentro de los procesos normales del cuerpo humano y mantenerlo saludable es esencial para el desarrollo diario de las actividades, por lo que se hace imperativo su cuidado y mantenimiento.

Este producto de calidad y otros están disponibles en la página web de Comdiet para su compra online.

Autor: Redacció

https://gironanoticies.com/empresarial/155456-como-mantener-el-cerebro-joven-comdiet.htm