

Azúcares, grasas y exceso en el uso de teléfono celular deterioran el cerebro

Especialistas anuncian actividades de la Semana del Cerebro 2020, en cuatro centros universitarios de la UdeG

El consumo abundante de azúcares y grasas saturadas, además del uso excesivo de teléfonos celulares y tabletas, deterioran el cerebro, dijeron especialistas de centros universitarios de la Universidad de Guadalajara (UdeG), quienes tratarán este tipo de temas en la Semana del Cerebro 2020, a realizarse en cuatro campus de la institución, del 11 al 28 de marzo.

La profesora investigadora del Departamento de Biología Celular y Molecular, del [Centro Universitario de Ciencias Biológicas y Agropecuarias \(CUCBA\)](#), [1] doctora Mónica Elisa Ureña Guerrero, explicó que la luz azul de celulares y tabletas afectan los niveles de neurotransmisores.

“Estimulan ciertos centros nerviosos que están normalmente ubicados en el hipotálamo, los cuales regulan los ciclos de luz y vigilian los biorritmos. Todo eso afecta directamente a los ciclos del sueño y, por ende, al cerebro, lo cual es nocivo para niños y adultos. La exposición excesiva a la luz azul, que es la base de estos dispositivos, provoca alteraciones en los biorritmos del sueño reparador. Sí hay un efecto a las pantallas”, añadió.

La profesora investigadora del Departamento de Promoción, Preservación y Desarrollo de la Salud, del [Centro Universitario del Sur \(CUSur\)](#), [2] doctora Mónica Navarro Meza, agregó que las bebidas edulcorantes o azucaradas son dañinas.

“Necesitamos eliminar el refresco, pues hay evidencias científicas muy serias de que pueden causar daños a mediano y largo plazo. En la dieta occidental hemos aumentado el consumo de grasas saturadas y azúcares procesados, y en esto también hay evidencia científica de que tiene efectos negativos en nuestro sistema nervioso, principalmente en procesos cognitivos como la memoria y el aprendizaje”, apuntó.

Recomendó que, en contraparte, se consuman verduras, vegetales verdes y antioxidantes, e incorporar el pescado en la dieta al menos dos veces por semana, además de oleaginosas y granos.

Es importante realizar un esfuerzo de difusión por las neurociencias. Por ello, el CUCBA, el CUSur, además de los centros universitarios de [Ciencias de la Salud \(CUCS\)](#) [3] y de Tonalá ([CUTonalá](#)), [4] realizarán actividades por la Semana del Cerebro 2020.

Durante marzo, entre los temas a abordar bajo un enfoque multidisciplinario están: cerebro creativo y emocional; epilepsia; y cerebro averiado, informó el profesor investigador del CUTonalá, doctor Rolando Castañeda Arellano.

La Jefa del Departamento de Neurociencias del CUCS, doctora María Sonia Luquín de Anda, recordó que la Semana del Cerebro se celebra mundialmente en marzo.

“El objetivo es informar y difundir descubrimientos y avances científicos en el campo de las neurociencias. De igual forma, se pretende involucrar a diferentes públicos, con la intención de despertar un mayor interés y conciencia sobre la importancia que tiene el cerebro. Como cada año, el Departamento de Neurociencias te invita al ciclo de charlas y actividades”, dijo.

Las fechas de la Semana del Cerebro

- **11 de marzo: CUCS**
- **17 al 20 de marzo: CUTonalá**
- **23 al 28 de marzo: CUCBA**
- **26 al 27 de marzo: CUSur**

Los programas pueden ser consultados en las páginas de internet de cada uno de estos centros o en sus redes sociales.

A t e n t a m e n t e

“Piensa y Trabaja”

“Año de la Transición Energética en la Universidad de Guadalajara”

Guadalajara, Jalisco, 11 de marzo de 2020

Texto: Julio Ríos

Fotografía: Gustavo Alfonzo

Etiquetas:

[Mónica Elisa Ureña Guerrero](#) [5]

URL Fuente: <https://comsoc.udg.mx/noticia/azucares-grasas-y-exceso-en-el-uso-de-telefono-celular-deterioran-el-cerebro>

Links

[1] <http://www.cucba.udg.mx/>

[2] <http://www.cusur.udg.mx/es/>

[3] <http://www.cucs.udg.mx/>

[4] <http://www.cutonala.udg.mx/>

[5] <https://comsoc.udg.mx/etiquetas/monica-elisa-urena-guerrero>