

Alimentos hipercalóricos inciden en el desarrollo de enfermedades del cerebro

CUCEI y CUTonalá invitan a la octava edición de las actividades de la Semana Internacional del Cerebro, del 11 al 15 de marzo

La llamada dieta “occidental”, que consiste en alimentos ricos en azúcares, harinas refinadas y pobres en fibras, se asocia con enfermedades del cerebro como el Alzheimer y otras crónico-degenerativas.

La importancia de una ingesta balanceada es el tema central de las actividades de la **Semana Internacional del Cerebro 2024, con el lema “La función cerebral y la nutrición”**, que tendrá como sede a los centros universitarios [de Ciencias Exactas e Ingenierías \(CUCEI\)](#) [1] y de [Tonalá \(CUTonalá\)](#) [2], **del 11 al 15 de marzo**.

Los programas se pueden consultar en las páginas de Facebook: [Semana del Cerebro CUCEI](#) [3] y [Semana del Cerebro CUTonalá](#) [4]

“Hay muchos estudios que asocian a esta dieta occidental, que la mayoría consume; de ahí la importancia de educar sobre una dieta saludable. **La nutrición es un aspecto importante para mejorar la salud**”, compartió la Jefa del Departamento de Farmacobiología del CUCEI, doctora Rocío Ivette López Roa.

El Rector del CUCEI, doctor Marco Antonio Pérez Cisneros, indicó que la salud mental es uno de los elementos más afectados después de la pandemia, y que impacta en el rendimiento de los estudiantes.

“Esta semana enriquecemos con una Feria de ciencia y presentaciones en un simposio. Este año habrá actividades en el Politécnico de Guadalajara y habrá un espacio de presentación en la Primaria Urbana 45 Laura Apodaca. Invitamos a la comunidad académica y estudiantil a participar”, declaró.

Se trata de simposios encabezados por **científicos en neurociencias, inmunonutrición y**

farmacología. También habrá talleres, Feria de ciencias con actividades lúdicas, concursos de proyectos, exhibición de carteles y charlas que trascienden a dichos planteles de la UdeG.

Por parte del CUTonalá también participarán adultos mayores de los DIF de Zapopan y Guadalajara, así como alumnos de la Preparatoria de Tonalá Centro en ponencias.

“Son charlas importantes **sobre el consumo de sustancias y el creciente aumento de trastornos como la depresión.** Haremos el taller ‘Activamente’, con personas de la tercera edad, que incluye actividades lúdicas y físicas, con la intervención de la carrera de Gerontología”, informó el doctor Rolando Castañeda, integrante del Comité organizador de la Semana del Cerebro en el CUTonalá.

El Director de la División de Ciencias de la Salud del mismo plantel, doctor Leonel García Benavides, apuntó que en las actividades se dará énfasis en lesiones y trastornos mentales. **“Los trastornos mentales son comunes entre los jóvenes.** La depresión es una causa importante entre la juventud. También la epilepsia, porque su poco entendimiento crea situaciones míticas y dan un estigma a quien lo vive”, dijo.

“Hay lesiones por accidentes, o deportivas; hay trastornos del sueño, adicciones de sustancias y el comportamiento que pueden tener un impacto negativo en el cerebro”, añadió.

En el CUTonalá además habrá presentaciones de libros y exposiciones de arte relacionadas con la ciencia del cerebro.

Investigadores de UdeG trabajan en investigaciones sobre el cerebro

Académicos del CUCEI y del CUTonalá dieron a conocer que desde sus laboratorios están realizando estudios dedicados a implicaciones del cerebro. Una de las líneas de investigación en el Departamento de Farmacología del CUCEI es el eje microbiota-intestinal-cerebro.

“Trabajamos con fitocannabinoides, que son moléculas que se extraen de algunas plantas (que se pueden obtener en la dieta), que funcionan a través del sistema cannabinoide que tenemos todos en nuestro organismo. A través de estas moléculas inhibimos el efecto inflamatorio del cerebro evitando procesos crónicos”, detalló López Roa.

La Coordinadora del Comité organizador de la Semana del Cerebro en el CUCEI, doctora Nancy Elizabeth Franco, expresó que están estudiando el exceso de consumo en edulcorantes no calóricos (stevia, sucralosa, aspartamo).

“Estamos estudiando qué impacto tienen en el eje intestino-cerebro, qué impacto tienen en la microbiota intestinal. Vemos que no siempre se toman las dosis diarias recomendadas, que la máxima es un sobrecito y se suelen consumir muchos más. **Esto empeora el cuadro de diabetes, pues aumenta la resistencia a la insulina**”, detalló.

Ella recomendó tener una dieta balanceada en carbohidratos, proteínas y lípidos; así como minerales, para tener un buen funcionamiento cerebral.

Rolando Castañeda compartió que en el CUTonalá trabajan con compuestos de origen natural para analizar su potencial antioxidante, como los omega 5, “un nutracéutico derivado de la granada. **Los antioxidantes previenen un envejecimiento prematuro y enfermedades neurodegenerativas**”.

García Benavides añadió que también estudian los efectos de la privación del sueño en animales, **en los que han notado que aumenta la mortalidad con respecto a los que no duermen bien**.

Atentamente

“Piensa y Trabaja”

“30 Años de la Autonomía de la Universidad de Guadalajara y de su organización en Red”

Guadalajara, Jalisco, 4 de marzo de 2024

Texto: Iván Serrano Jauregui

Fotografía: Iván Lara González

Etiquetas:

[Rocio Ivette López Roa](#) [5]

[Marco Antonio Pérez Cisneros](#) [6]

[Leonel García Benavides](#) [7]

URL Fuente:

<https://comsoc.udg.mx/noticia/alimentos-hipercaloricos-inciden-en-el-desarrollo-de-enfermedades-del-cerebro>

Links

- [1] <http://www.cucei.udg.mx/>
- [2] <http://www.cutonala.udg.mx/>
- [3] <https://www.facebook.com/semanadelcerebrocucei/>
- [4] <https://www.facebook.com/profile.php?id=100083188299437>
- [5] <https://comsoc.udg.mx/etiquetas/rocio-ivette-lopez-roa>
- [6] <https://comsoc.udg.mx/etiquetas/marco-antonio-perez-cisneros>
- [7] <https://comsoc.udg.mx/etiquetas/leonel-garcia-benavides>