

Exceso de azúcares y grasas saturadas comprometen desarrollo de funciones cerebrales

Durante la Semana Internacional del Cerebro 2024, en CUCEI abordan las consecuencias de una dieta desequilibrada en el cerebro

El consumo excesivo de alimentos altos en azúcares y grasas saturadas puede provocar inflamaciones en el organismo, incluyendo el cerebro, lo que limita el sano desarrollo de este órgano y compromete funciones como el aprendizaje o la memoria.

Este patrón de consumo es el que se observa en la denominada Dieta occidental, declaró la doctora Ana Laura Márquez Aguirre en el inicio de la Semana Internacional del Cerebro 2024, en el [Centro Universitario de Ciencias Exactas e Ingenierías \(CUCEI\) de la UdeG](#). [1]

En la charla “Impacto de las dietas altas en grasas saturadas y azúcares simples en la función cerebral”, Márquez Aguirre, investigadora del Centro de Investigación y Asistencia en Tecnología y Diseño del Estado de Jalisco (Ciatej), compartió las consecuencias que una alimentación desequilibrada provoca en el cerebro.

Explicó que la Dieta occidental es aquella rica en alimentos procesados y refinados, carnes rojas, azúcares añadidos, grasas saturadas y trans, y es baja en frutas, verduras, cereales integrales y frutos secos.

Detalló que las frutas y verduras son ricas en azúcares simples; sin embargo, existen otros alimentos que son ricos en azúcares añadidos (como el jarabe de maíz alto en fructosa), que pueden provocar un aumento en grasa abdominal, hígado graso o resistencia a la insulina.

Por otra parte, las grasas saturadas son aquellas que provienen de alimentos de origen animal o de otras fuentes como el aceite de coco. Estos tipos de alimentos además de causar inflamación, también provocan un proceso llamado neuroinflamación, que se caracteriza por una disfunción en las mitocondrias de las neuronas y un deterioro en las funciones cognitivas, mencionó Márquez Aguirre.

Refirió que la inflamación provocada por una alimentación desequilibrada compromete las funciones de las neuronas, como la creación de nuevas células cerebrales o la oxidación de éstas. “Vamos a tener un daño estructural en la neurona, en el número y en la función de las neuronas”, advirtió.

Consideró que para evitar este daño neuronal es necesario llevar una vida con ejercicio constante y una alimentación más orientada hacia la Dieta mediterránea, que prioriza una alimentación alta en verduras, frutas, granos, cereales y aceite de oliva.

Una semana para aprender

Durante la inauguración de la Semana Internacional del Cerebro en el CUCEI, la doctora Nancy Franco Rodríguez, Coordinadora del Comité organizador, recordó que esta es la octava edición en la que participa este campus, y por este motivo será sede de varias actividades de divulgación, como ferias de ciencias, charlas y exposiciones de alumnos.

Mencionó que para ampliar la cobertura de estos conocimientos, estas actividades también llegarán a otras instituciones educativas como la Escuela Primaria Urbana 45 “Laura Apodaca”, o la Escuela Politécnica de Guadalajara.

El Rector del CUCEI, doctor Marco Antonio Pérez Cisneros, indicó que las actividades por la Semana Internacional del Cerebro convocan a estudiantes y profesores de distintas carreras con el compromiso de divulgar el conocimiento acerca de este órgano.

Consideró que en las últimas ediciones estas actividades han logrado colocar el tema de la salud del cerebro en la discusión de la ciudadanía, por lo que es importante reforzarlas para concientizar a la sociedad y promover estilos de vida saludable.

Las actividades de la Semana Internacional del Cerebro en el CUCEI se pueden consultar en su página de [Facebook](#) [2].

Atentamente

“Piensa y Trabaja”

**“30 Años de la Autonomía de la Universidad de Guadalajara y de su organización en Red”
Guadalajara, Jalisco, 11 de marzo de 2024**

Texto: Pablo Miranda Ramírez
Fotografía: Gustavo Alfonso

Etiquetas:

[Ana Laura Márquez Aguirre](#) [3]

[Nancy Franco Rodríguez](#) [4]

[Marco Antonio Pérez Cisneros](#) [5]

URL Fuente:

<https://comsoc.udg.mx/noticia/exceso-de-azucars-y-grasas-saturadas-comprometen-desarrollo-de-funciones-cerebrales>

Links

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

[2] <https://www.facebook.com/semanadelcerebrocucei>

[3] <https://comsoc.udg.mx/etiquetas/ana-laura-marquez-aguirre>

[4] <https://comsoc.udg.mx/etiquetas/nancy-franco-rodriguez>

[5] <https://comsoc.udg.mx/etiquetas/marco-antonio-perez-cisneros>