

Boletín Memoriza

Memoriza.com

Noviembre de 2016

Dr. Jorge González Hernández

Bienvenida

Inicio del boletín

Estimados pacientes:

Aquí procrastinando ¿y ustedes? Al menos si vamos a procrastinar intentemos que sea con algo útil a la humanidad. En ese contexto he decidido crear este boletín como una forma de mantenerlos informados de lo que imagino les pueda interesar respecto al área en que me desenvuelvo, me

Dieta cerebral

Chile, un país privilegiado

Está archi-demostrado que la dieta mediterránea es la que permite un mejor funcionamiento cerebral, previniendo enfermedades como el Alzheimer o la demencia vascular y favoreciendo capacidades cognitivas como la memoria.

Los componentes de la **dieta mediterránea** son:

- Pescado
- Frutas y verduras
- Frutos secos

apasiona y nos llevó a conocernos, es decir las neurociencias. Tener un cerebro sano y como consecuencia una mente sana es una de las mayores bendiciones a las que podemos aspirar y, la verdad, no es tan complejo. Tan sólo algunos tips que iremos desarrollando y ya está.

-Vino tinto (máximo una copa al día)

-Té

-Aceite de oliva extra-virgen

-Frutos secos (nueces, almendras, pasas, etc)

Por otra parte, la **dieta de tipo chatarra** genera un mal funcionamiento cerebral y aumenta el riesgo de enfermedades que lo afectan. Dentro de los

Hábitos de vida

•••

Desde que comencé a interesarme en los textos hipocráticos, no he podido dejar de volver una y otra vez a las fuentes de quienes forjaron la actual medicina científica. Me refiero a la escuela hipocrática de Cos, en Grecia, allá por el siglo V ac. Para los médicos hipocráticos el primer peldaño terapéutico siempre debía ser la “dieta”, que incluía todos los hábitos de vida necesarios para curar la enfermedad (alimentos, ejercicios, distracción, música, teatro, clima, etc). La medicina actual prácticamente ha atomizado este aspecto, pasando rápidamente a los fármacos o procedimientos. No es culpa sólo de los médicos. Los mismos consumidores exigen a menudo resultados rápidos con el mínimo esfuerzo, aunque como veremos, a veces las consecuencias no son las esperadas.

componentes de la dieta chatarra están:

-Frituras

-Grasa de las carnes

-Grasa de los lácteos

-Hidratos de carbono refinados (harina, azúcar)

-Gaseosas

Chile, con su larga costa y su vasta agricultura, es un país productor de productos mediterráneos.

Lamentablemente, por diversos motivos que no viene al caso analizar, es también uno de los países con peor calidad de alimentación,

lo que ha llevado a las asombrosas tasas de obesidad infantil y la gran mortalidad por enfermedades vasculares.

La dieta sana es un patrimonio familiar y debería ser introducida desde la infancia, que es cuando empezamos a construir el cerebro de la adultez.

Lectura recomendada:

<http://www.5aldia.cl/>

Normativa

Por favor, no responder este email.

Si necesita comunicarse conmigo, mi email es jorgegonzalez@memoriza.com

Si no quiere seguir recibiendo estos correos, avíseme y lo borraré de la lista de distribución.

Si necesita una hora de neurología, psicoterapia o psicometría debe llamar al 226650385 o al email secretaria@memoriza.com

Equipo Memoriza:

Dr. Jorge González Hernández (neurólogo conductual)

Dra. Teresita Ramos (evaluaciones neuropsicológicas)

Dra. Beatriz Shand (enfermedades del neurodesarrollo)

Ps. Evelyn Valenzuela (neuropsicóloga)

Ps. Miguel González (psicólogo clínico)

Fa Danka Scheuerman (terapeuta lenguaje)

Sra. Inés Chávez (secretaria)