


 Milagros Agurto  
Nutricionista

# Mentes brillantes

## Los secretos de la neuronutrición

Para todos es conocido que la nutrición juega un papel importante en el desarrollo del niño. Desde hace algunos años en la neurociencia se ha empezado a hablar de la neuronutrición, disciplina por la cual se estudia el efecto de la cantidad y la calidad de nutrientes específicos en el desarrollo cerebral y el impacto que tienen en la plasticidad neuronal, base del aprendizaje, la memoria e incluso las emociones.

La nutrición influye en el desarrollo del sistema nervioso central y en sus alteraciones; incluso se ha visto que juega un papel en la aparición de algunas afecciones neuropsiquiátricas.

Entre la concepción y el tercer año del niño, el cerebro crece a mucha velocidad, aún más que en cualquier etapa de la vida. En ese proceso, no es suficiente lo que la genética nos da como regalo (para bien o para mal) sino que va mucho más allá: los factores ambientales –y más precisamente el embarazo y lo que ocurre en él– tienen efectos directos. Pero, como reza el dicho, no solo de pan vive el hombre: elementos vitales para el buen neurodesarrollo son el amor y el estímulo (sin contar, por supuesto, el evitar que la futura madre esté en ambientes inadecua-



MONICA GONZALEZ

dos como el aire contaminado por cigarro o que esté expuesta al alcohol). No quiero dejar de recordar que los controles prenatales son fundamentales para detectar a tiempo alguna alteración, ya sea metabólica, obstétrica o que pueda poner en riesgo la salud de la madre y espe-

cialmente la del niño.

Si una madre está expuesta a una mala nutrición –específicamente hablamos de deficiencias nutricionales durante la etapa fetal–, su bebé podría desarrollar esquizofrenia o trastorno bipolar, según estudios publicados en Cuba en el año 2009.

Gestantes que han tenido desnutrición materna durante el embarazo (peso bajo para la talla) o no han ganado suficiente peso en la gestación tienen niños con un cerebro con poco volumen. Cuando se le mide la circunferencia de la cabecita (una medida básica que toma en cuenta el pediatra, pues revela el crecimiento del cerebro), se encuentra que estos niños pueden mostrar en el futuro retardo cognitivo; es decir, aprenden menos.

Por eso, cuidar a la gestante se convierte en una obligación del Estado, que debe asegurarle un embarazo feliz y en el cual el amor sea una parte esencial en la vida de la futura madre y el niño por nacer. Luego del parto, el recién nacido debe tomar leche materna de ma-

nera exclusiva, pues en muchos casos pueden recuperar funciones cerebrales gracias a los ácidos grasos contenidos en ella, que son piezas clave en la restauración y el desarrollo cerebral. Y la única forma es que la mamá, teniendo buena alimentación, los pase a su leche.

Si el bebé es prematuro, no solo se trata de alimentarlo con leche materna sino de darle el calor suficiente para que crezca fuera del útero a través de la reconocida acción 'mamá canguro'. En estos niños se ha visto hasta un aumento de ocho puntos en las pruebas de inteligencia.

Queda demostrado, entonces, que no solo se trata de comer sano durante el embarazo, sino desde mucho antes, pues en la neuronutrición se cuenta desde el día de la concepción hasta la primera infancia. Además de lo que se ingiera, hay que añadir el amor, el estímulo y el cuidado de la gestante y del niño. Bien vale la pena invertir en el cerebro de los futuros peruanos y que el nuevo gobierno realmente tome con seriedad el tema.

**Entre la concepción y el tercer año del niño, el cerebro crece a mucha velocidad, aún más que en cualquier etapa de la vida.**