



Evaluación nutricional cerebral

Los trastornos mentales son hoy en día una de las afecciones más comunes en los países occidentales. El número de personas con alteraciones del estado de ánimo está creciendo a un ritmo alarmante, y la OMS prevé que hacia el año 2020 alcance el nivel de epidemia.

Estudios científicos revelan que el aumento de los trastornos mentales en la población está relacionado con el deterioro de la dieta occidental y con determinadas deficiencias nutricionales.

El bienestar mental depende de un óptimo funcionamiento neuronal y cerebral, y nuestra salud emocional es trascendental para una óptima calidad de vida.

Nutrición y función cerebral

El cerebro representa el 2% de nuestra masa corporal pero consume el 25% del gasto energético diario, a través de los componentes de la dieta. Por consiguiente, la alimentación juega un importante papel en el mantenimiento de nuestras facultades mentales a lo largo de toda la vida.

A través de la alimentación es posible favorecer un estado mental óptimo, mejorando la concentración, la regulación de las emociones, los patrones de sueño y una mayor prevalencia de emociones positivas. Así pues, trastornos del comportamiento, del humor, del carácter y cognitivos pueden ser en gran parte prevenidos con una alimentación adaptada y personalizada, tanto en niños y adolescentes, como en adultos y en personas mayores.



El perfil nutricional **BrainScreen** es una manera sencilla y fácil de evaluar y controlar nuestra salud mental.

Perfil nutricional BrainScreen

El análisis consiste en la evaluación funcional y nutricional de los principales parámetros bioquímicos implicados en la neurotransmisión cerebral:

Neurotransmisores: el análisis de los catabolitos urinarios de los tres principales neurotransmisores es un indicador periférico de su actividad:

- Ácido homovanílico (dopamina)
- Ácido 5-OH-indolacético (serotonina)
- Metoxi-OH-fenilglicol (noradrenalina)

Ácidos grasos de cadena larga: los ácidos grasos omega 3 y omega 6 intervienen en el buen funcionamiento del sistema nervioso central, participando en la fluidez de las membranas neuronales y en la regulación fisiológica cerebral. Diversos estudios clínicos confirman la relación entre los ácidos grasos omega 3 y los trastornos del humor o del declive cognitivo.

Vitaminas y minerales: intervienen en la síntesis de neurotransmisores y un déficit puede provocar trastornos neurológicos o psiquiátricos, reducir la función cerebral y favorecer el declive cognitivo ligado a la edad o a patologías neurodegenerativas.

- Ferritina
- Ácido fólico (vitamina B9)
- Cobalamina (vitamina B12)
- Cinc
- Selenio

Homocisteína: niveles elevados son un factor de riesgo de un mayor declive cognitivo, y pueden indicar un déficit de vitaminas B₆, B₉ o B₁₂, las cuales son indispensables para la salud mental.

El perfil nutricional **BrainScreen** facilita información nutricional práctica (tanto de macronutrientes como de micronutrientes), a partir de la cual modificar la dieta del paciente con un plan personalizado.

Indicaciones

El perfil nutricional **BrainScreen** se puede realizar a cualquier edad (infancia, adolescencia, edad adulta y vejez) y está especialmente indicado en:

- Personas que deseen gestionar proactivamente su salud, optimizando su función cerebral.
- Niños y adolescentes con problemas de aprendizaje o del comportamiento y del carácter.
- Pacientes con alteraciones del humor, del carácter o con declive cognitivo.
- Personas con antecedentes familiares de alteraciones del humor, del carácter o de declive cognitivo.
- Pacientes en tratamiento farmacológico (psicotropos, deshabituación al tabaco, etc.)

Requisitos

Muestra: sangre y orina de 12 horas. Utilizar el kit específico de recogida de muestras BrainScreen que proporciona el laboratorio. Es necesario estar en ayunas.