

## Estimulantes

Son sustancias que activan el organismo, especialmente el metabolismo y las funciones cerebrales del individuo .

Entre ellos cabe destacar la cafeína y la teobromina, que en distinta proporción, se encuentran presentes en el café, té y chocolate así como en numerosas bebidas de cola y energéticas.

El estimulante mas consumido es la cafeína, que tomado vía oral se absorbe rápidamente, llegando en pocos minutos al cerebro donde ejerce su principal actividad. Estudios publicados por la EFSA (Agencia Europea de Seguridad Alimentaria) establecen que a partir de 75 mgr aumenta la atención, la memoria y la capacidad de aprendizaje, pero **¡ATENCIÓN!**, si se superan los 300 mgr puede provocar errores, ansiedad, cambios de comportamiento, insomnio y acidez estomacal.

La EFSA establece las siguientes equivalencia sobre contenido de cafeína: *Café de filtro* (200ml): 85mg; *Expreso*: 80 mg; *Lata Bebida Energética*: 80 mg (**Cuidado!** también contiene importantes cantidades de otros estimulantes); *Te negro* (220 ml): 50 mg; *Chocolate* (50 gr) *Negro*: 25 mg, *Con leche*: 10 mg

La teobromina también es un estimulante de las funciones cerebrales, mejorando la capacidad cognitiva, memoria, atención, reacción y la solución de problemas con mayor eficacia que la cafeína. El alimento que aporta este principio en mayor cantidad es el chocolate. Se ha demostrado que el chocolate con leche estimula mejor la memoria visual, mientras el consumo de chocolate negro producía una mejora de la capacidad de reacción.

## Carbohidratos

Son el combustible esencial para un correcto funcionamiento del cerebro. Los alimentos con carbohidratos complejos (cereales, verduras, legumbres o frutas) tardan más en digerirse que los que contienen carbohidratos simples (dulces, azúcar o bollería industrial).

Especialmente en épocas de intenso estudio, debemos elegir alimentos ricos en carbohidratos complejos como fuente de energía, pues su lenta liberación permite un equilibrado mantenimiento de los niveles de glucosa, previniendo cambios bruscos de humor, comportamiento y de vigor.



## Sueño

El sueño, como la dieta y el ejercicio, es una parte vital de salud física, cognitiva y emocional. El sueño tiene importante papel en la consolidación de la memoria, aprendizaje, procesos restaurativos y codificación. Por ello, es importante la buena calidad del sueño en estudiantes universitarios.

Los expertos de la Fundación Nacional del Sueño (NSF) recomiendan en los adultos jóvenes (18-25 años) dormir entre 7 a 9 horas diarias, no menos de 6 y no más de 11.

No abusar del consumo de alimentos con cafeína, sobre todo horas antes de acostarnos, ya que pueden provocar dificultad en el descanso, necesario para un buen rendimiento.



## Importancia del Desayuno

Los alimentos que tomamos en el desayuno influye en los procesos ligados a la formación y la recuperación de recuerdos, así como en la gestión de información compleja.

Se ha comprobado que los estudiantes que omiten la primera comida del día cometen más errores en los ejercicios de resolución de problemas y obtienen peores resultados en las pruebas académicas que los que desayunan.

El desayuno debe aportar la energía, hidratación y estimulación perdidos durante la fase del sueño. Para ello debemos consumir carbohidratos complejos (cereales, pan), fruta o zumos y café o te (estimulan nuestro cerebro)

## Frutos secos

Los frutos secos contienen numerosos nutrientes beneficiosos para el organismo. Son ricos en grasas saludables, principalmente ácidos grasos  $\omega$ -3 y  $\omega$ -6. Contienen importantes cantidades de vitaminas liposolubles y minerales.

El consumo de nueces, anacardos o almendras ayudan a mejorar la memoria y, además, cuidan de nuestro corazón. Son una concentrada fuente de energía, pudiendo actuar como eficaz remedio para frenar síntomas de debilidad o agotamiento que puedan presentarse durante la realización de exámenes.

## Pescado

En época de exámenes, se recomienda un consumo preferente de pescado frente al de carne, pues contienen menos grasa y son más fáciles de digerir.

Además su calidad nutricional es muy alta, al ser ricos en proteínas, vitamina D y omega-3, que contribuyen al mantenimiento de las funciones cerebrales.

## Frutas, verduras e hidratación

El consumo de frutas y verduras deben ser reforzado en momentos de intenso esfuerzo intelectual, pues aportan en grandes cantidades numerosos nutrientes (vitaminas hidrosolubles, minerales, fibra) imprescindibles para el correcto funcionamiento cerebral y del resto de sistemas orgánicos.

Destacar la capacidad que algunos estudios otorgan al Arándano como potenciador del rendimiento cognitivo y mejorador de la circulación sanguínea del cerebro.

La falta de hidratación afecta al rendimiento de los estudiantes, por ello el Observatorio de Hidratación y Salud recomienda estudiar en lugares con buena luz y ventilación y colocar junto a los apuntes una botella, preferiblemente de agua, para recordarnos la necesidad de beber regularmente.



## Actividad física

Diversos estudios han demostrado que la actividad física está relacionada con la actividad cerebral, la memoria y la eliminación de tensiones psicológicas.

Según un trabajo realizado por el doctor Kubota de la Universidad de Handa (Japón), la actividad física aumenta la memoria además de la velocidad de procesamiento de la información.