

@elenagarridonutricion

Elena Garrido

Prólogo de Sandra Moñino @nutricionat_

TU CEREBRO ESTÁ INFLAMADO



Cómo prevenir la fatiga mental,
aumentar tu atención
y recuperar el control de tu vida

zenith

@elenagarridonutricion

Elena Garrido

Prólogo de Sandra Moñino @nutricionat_

TU CEREBRO ESTÁ INFLAMADO

Cómo prevenir la fatiga mental,
aumentar tu atención
y recuperar el control de tu vida

zenith

Nota: Este libro debe interpretarse como un volumen de referencia. La información que contiene está pensada para ayudarte a tomar decisiones adecuadas respecto a tu salud y bienestar. Ahora bien, si sospechas que tienes algún problema médico o de otra índole, la autora y la editorial te recomiendan que consultes a un profesional.

La lectura abre horizontes, iguala oportunidades y construye una sociedad mejor. La propiedad intelectual es clave en la creación de contenidos culturales porque sostiene el ecosistema de quienes escriben y de nuestras librerías. Al comprar este libro estarás contribuyendo a mantener dicho ecosistema vivo y en crecimiento. En Grupo Planeta agradecemos que nos ayudes a apoyar así la autonomía creativa de autoras y autores para que puedan seguir desempeñando su labor.

Dirígete a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesitas fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puedes contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

Queda expresamente prohibida la utilización o reproducción de este libro o de cualquiera de sus partes con el propósito de entrenar o alimentar sistemas o tecnologías de inteligencia artificial.

Primera edición: septiembre de 2025

© Elena Garrido Dorado, 2025

© de la maquetación interior, sacajugo.com

© de las ilustraciones del interior, freepik.es

© Editorial Planeta, S. A., 2025

Zenith es un sello editorial de Editorial Planeta, S. A.

Avda. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)

www.planetadelibros.com

ISBN: 978-84-08-30666-5

Depósito legal: B. 12.440-2025

Impreso en España – *Printed in Spain*



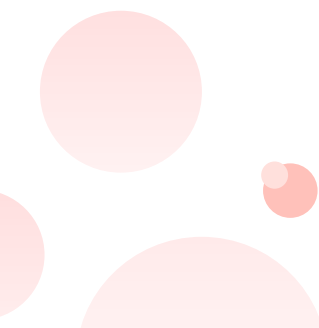
SUMARIO

Prólogo de Sandra Moñino @nutricionat_.....	15
Introducción. Bienvenidos a un cerebro saludable.....	19
¿Por qué me especialicé en neuroinflamación?	19
Vuelve a ser quien eras.....	22
La solución está en tus manos:	
la alimentación puede cambiar tu vida	23
Lo que aprenderás en este libro	25
 1. LA NEUROINFLAMACIÓN:	
UNA AMENAZA SILENCIOSA	27
¿Qué es la neuroinflamación? Algunos conceptos básicos.....	27
Guardianes del cerebro: las células gliales y su función	28
<i>Red Flags</i> : señales de alerta de la neuroinflamación	31
La verdad sobre las dietas detox: ¿estás limpiando tu cerebro o intoxicándolo?	33
 2. CONOCIENDO EL CEREBRO	39
El cerebro en acción: funciones principales y su importancia.....	39
Tu cuerpo, tu mente: la conexión integral del cerebro con el cuerpo	41
El azúcar está destruyendo tu cerebro.....	44

3. NO DESACTIVES TUS FUNCIONES CORPORALES, ACTIVA TU NERVIOS VAGO	53
El interruptor del relax: el nervio vago	53
La conexión cerebro-intestino-corazón: el trío dinámico	57
Del estrés a la calma: el papel del nervio vago en el sistema nervioso autónomo	62
4. ENERGÍA PARA EL CEREBRO: LA IMPORTANCIA DE LAS MITOCONDRIAS	75
Las fábricas de energía: la función de las mitocondrias.....	75
Cuando las mitocondrias fallan: disfunción y neuroinflamación.....	76
La dieta keto: cuándo daña y cuándo ayuda	80
5. EL CEREBRO Y LAS HORMONAS	91
Hormonas en acción: influencia en la neuroinflamación.....	91
Neurotransmisores: los mensajeros del cerebro	98
Los disruptores endocrinos: productos de uso diario que inflaman tu cerebro	101
6. DEPRESIÓN Y NEUROINFLAMACIÓN	107
Inflamación y salud mental: impacto en la depresión	107
Causas ocultas: relación entre neuroinflamación y depresión.....	109
7. TÓXICOS Y ANTIOXIDANTES	119
Protección cerebral: sistema inmunitario y barrera hematoencefálica	119
Evita los tóxicos: reduce tu exposición diaria	124
Antioxidantes salvadores: protección contra el estrés oxidativo	128
Tus gadgets de bienestar están envenenando tu cerebro con radiación.....	131

8. INFLAMMAGING, LA INFLAMACIÓN Y EL ENVEJECIMIENTO CEREBRAL	139
Inflamación y envejecimiento: cómo afecta la neuroinflamación	139
Lo que tu piel dice sobre tu salud cerebral	141
Aceites vegetales: ¿son realmente saludables o están inflamando tu cerebro?	147
9. ENFERMEDADES NEURODEGENERATIVAS	153
Neuroinflamación y enfermedades: conexiones cruciales	153
El lenguaje secreto del cerebro y el cuerpo	156
El alzhéimer podría empezar en tu intestino treinta años antes	163
10. GENES, EPIGENÉTICA Y NEURODIVERGENCIA....	169
Genes y cerebro: influencia genética en la inflamación.....	169
Modificando genes: la epigenética.....	172
Cerebros especiales: dieta para neurodivergentes.....	174
El gluten podría estar destruyendo tu cerebro en silencio.....	178
11. LA ALIMENTACIÓN Y LA CONEXIÓN INTESTINAL: CLAVE PARA UN CEREBRO SANO	185
El eje intestino-cerebro: una relación crucial.....	185
Disbiosis y neuroinflamación: el impacto de la microbiota en el cerebro	189
Recetas para un cerebro sano: estrategias alimentarias	195
El veganismo podría estar matando tus neuronas: la verdad que nadie te cuenta	199
SIBO y <i>Helicobacter Pylori</i> : ¿está tu intestino inflamando tu cerebro?	202

12. RITMOS CIRCADIANOS Y DESCANSO	215
Ritmos circadianos y salud cerebral, el vínculo clave	215
El arte de dormir bien: cómo conectar con el sueño reparador.....	218
La falta de sueño no solo te cansa, destruye tu cerebro	221
13. EL EJERCICIO EN LA SALUD CEREBRAL.....	227
Movimiento: el gran aliado contra la neuroinflamación.....	227
Rutinas saludables: ejercicio para el cerebro.....	231
El ejercicio intenso siempre es mejor: el mito que podría estar inflamando tu cerebro	234
14. LAS REDES SOCIALES, LAS PANTALLAS Y EL CEREBRO	243
El impacto de las redes sociales en la salud cerebral.....	243
Dopamina y acción digital: cómo las pantallas afectan a tu cerebro.....	246
Programando la neuroinflamación desde pequeños.....	251
Epílogo: un camino hacia la esperanza	257
Apéndices	261
Consejos prácticos: alimentación según los síntomas	261
Ejercicios y actividades: prácticas útiles	265
Estrategias para evitar la neuroinflamación	266
Bibliografía.....	269



LA NEUROINFLAMACIÓN: UNA AMENAZA SILENCIOSA

¿Qué es la neuroinflamación? Algunos conceptos básicos

Imagina que tu cerebro está en llamas, pero no lo notas. Percibes otros síntomas, pero no sientes las llamas directamente. Como no te duele, no genera una respuesta de alarma inmediata de tu cuerpo; sin embargo, las llamas están ahí, quemando y destruyendo poco a poco su funcionamiento. Esto es lo que ocurre con la neuroinflamación. Es un fuego invisible que te va afectando, aunque no lo notes, hasta que los síntomas se hacen muy evidentes, y entonces ya es demasiado tarde.

La diferencia con una inflamación en otra zona del cuerpo es que la del cerebro es silenciosa, no duele. Cuando nos damos un golpe en un dedo del pie, notamos hinchazón, dolor, calor..., lo que ocurre porque la inflamación está reparando tejidos que se han dañado con el golpe. Sin embargo, el cerebro no duele, como te explicaré en profundidad en el siguiente capítulo. Y es precisamente esto, el hecho de que no se note, que sea silencioso, lo que hace que la neuroinflamación sea tan peligrosa: es una enfermedad y, además, invisible. No notas nada hasta que tu concentración, tu memoria, tu estado de ánimo y tu agilidad mental empiezan a deteriorarse.

La neuroinflamación es la inflamación silenciosa del cerebro. No la sientes, pero está ahí, lo que la convierte en doblemente peligrosa.

La neuroinflamación, pues, puede estar presente desde mucho antes de que aparezcan síntomas claros. Esto se debe a que el cerebro, aun siendo el órgano más importante del cuerpo, no tiene nociceptores, es decir, no siente dolor, lo cual significa que los procesos inflamatorios pueden avanzar sin que nos demos cuenta, hasta que empiezan a afectar a funciones cerebrales clave.

Es entonces cuando notas que te cuesta concentrarte, te olvidas de cosas sencillas, estás irritable sin razón aparente o sientes un cansancio mental constante que no se va ni con el mejor descanso. Sin duda, lo achacarás al estrés cotidiano, a la vida moderna. Y, en efecto, es parte de la vida actual, porque hoy en día estamos expuestos a muchísimos factores que promueven la neuroinflamación. No obstante, que formen parte de nuestro día a día no significa que debamos normalizarlos. Cuando tu cerebro está inflamado, y esa inflamación interfiere en todo lo demás, es momento de actuar para mejorar tu salud física y emocional.

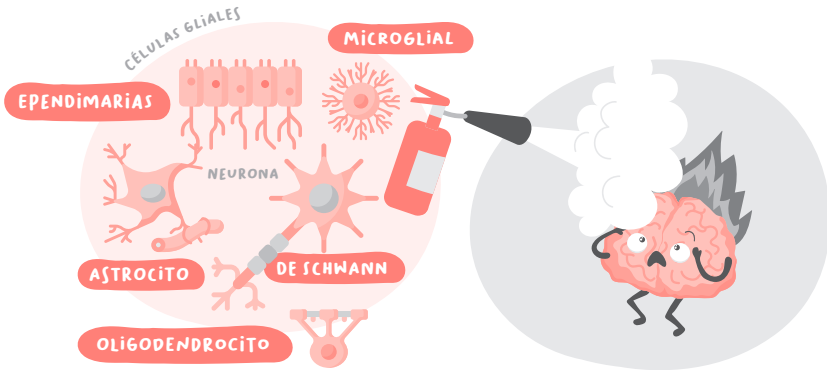
Guardianes del cerebro: las células gliales y su función

En el cerebro tenemos unos guardianes que se encargan de mantenerlo todo bajo control: las células gliales. Estas son el equipo de mantenimiento y protección de las neuronas y, como tales, tienen varias funciones, como eliminar los desechos, nutrir al cerebro o defenderlo de agresiones. Sin embargo, estas células también pueden ser las culpables de la neuroinflamación.

Volviendo al símil del fuego, piensa en las células gliales como los bomberos de tu ciudad. Normalmente, están ahí para protegerte y asegurarse de que todo se mantenga estable y funcione de manera adecuada. Pero ¿qué pasaría si esos bomberos, en lugar de extinguir los incendios, los provocaran? Pues esto es lo que ocurre cuando las células gliales se vuelven hiperactivas.

El cuerpo es perfecto, y siempre reacciona de la manera más adecuada para defendernos. El gran problema es que no estamos diseñados para la vida moderna que llevamos actualmen-

te. Así, el ambiente que rodea a nuestro organismo hace que este responda como está programado para hacer, priorizando nuestra supervivencia, pero el conflicto surge porque no vivimos en el entorno natural para el cual evolucionamos.



No estamos hechos para la alimentación actual, ni para el sedentarismo, los patrones de sueño alterados, los niveles de estrés, la contaminación lumínica, la radiación electromagnética o la exposición a tóxicos ambientales. Así que no es nuestro cuerpo lo que está mal, sino el entorno en el que habitamos, y, según nuestros hábitos, nuestro organismo funcionará de una manera u otra. En este entorno inadecuado para nuestra biología, las células gliales, nuestros bomberos apagafuegos, pueden malinterpretar las señales que reciben, considerarlas peligrosas y, con el objetivo de protegernos y asegurar nuestra supervivencia, pueden hacernos daño.

Así, el estrés, la privación del sueño, la mala nutrición o la exposición a tóxicos envían a tu cuerpo un mensaje erróneo, y, como decía, en ocasiones su manera de protegerte es provocar la inflamación de tu cerebro o tu intestino. Pero lo peor es que ese estado puede durar años, y que puedes no ser consciente de ello en absoluto. Es como si los bomberos pirómanos provocaran pequeños incendios por todas partes que destruyeran tus funciones cognitivas, como la memoria y la concentración, lo que, a su vez, te predispone a padecer más adelante enfermedades neurodegenerativas.

Tus células gliales pueden ser tus mejores aliadas o tus peores enemigas, dependiendo de cómo cuides tu cerebro, es decir, de tus hábitos. Imagina que somos peces y que nuestros hábitos son los que mantienen limpia la pecera o la ensucian. Así, son la clave que determina cómo reaccionará nuestro cuerpo. Ahora te pregunto: ¿cómo dirías que está tu pecera, limpia o sucia?

Como veremos a lo largo de estas páginas, todas las acciones que llevamos a cabo a diario crean el ambiente en el que vive nuestro cuerpo. Como imaginarás, no es lo mismo vivir en una ciudad llena de polución que en plena naturaleza, pero los factores que influyen van mucho más allá. En los próximos capítulos, desgranaremos nuestro día a día y descubriremos todos los cambios, sencillos y al alcance de nuestra mano, con un único propósito: cuidar nuestra salud física y emocional.

Tipos de neuroinflamación

Existen varios tipos de neuroinflamación, y es vital que las conozcamos para identificar el origen y las consecuencias. Los dos tipos más reconocibles son:

- ★ **Neuroinflamación aguda:** esta es la respuesta del cerebro que puede aparecer inmediatamente después de que se haya producido un daño, como, por ejemplo, un golpe o una infección. La activación de la microglía y de otros tipos de células del sistema nervioso central responde a un daño en los tejidos o a la presencia de patógenos. Las células gliales detectan ese daño y provocan la liberación de moléculas proinflamatorias que lo reparan.

Estas células liberan citoquinas, como el factor de necrosis tumoral (TNF- α), la interleucina-1 β (IL-1 β) y la interleucina-6 (IL-6), que son mediadores clave en el proceso inflamatorio. Estas sustancias contribuyen a la inflamación, pero también pueden provocar daños secundarios si se mantienen en niveles altos o prolongados, es decir, si se vuelven crónicos.

- ★ **Neuroinflamación crónica:** esta, que se ha convertido en un verdadero problema en la sociedad actual, es la que debemos evitar. La neuroinflamación crónica no es una respuesta inmediata a un problema, sino que, en su lugar, es una inflamación que permanece activa durante un tiempo prolongado. Así, el daño no se soluciona, sino que es constante y no termina nunca de repararse, lo que la mayoría de las veces ocurre durante años. Por eso los hábitos son fundamentales en este caso.

La neuroinflamación crónica es una de las causas del desarrollo de enfermedades como el alzhéimer, la depresión clínica o cualquier neurodegeneración.

Imagina que la neuroinflamación aguda es como un incendio que los bomberos logran apagar rápidamente. Por su parte, la neuroinflamación crónica es como un fuego lento que arde durante años y va debilitando poco a poco las estructuras de la ciudad sin que nadie lo note.

Red Flags: señales de alerta de la neuroinflamación

La neuroinflamación no llega a tu vida con un estallido y una sirena roja; más bien se desliza lentamente en tu vida diaria y crece dentro de ti sin que lo sepas y sin que la reconozcas. Pero ¡calma!, te comparto algunas banderas rojas que podrían ayudarte a darte cuenta de que tu cerebro está inflamado y así ponerte manos a la obra para recuperarlo.

CÓMO SABER SI TU CEREBRO ESTÁ INFLAMADO

- ★ **Fatiga mental constante:** sin importar cuánto duermas, siempre estás cansado. Como si nunca descansaras del todo.
- ★ **Problemas de memoria:** si olvidas constantemente dónde dejaste las llaves o qué comprar en el supermercado, puede ser una señal temprana.

- ★ **Dificultad para concentrarte:** te distraes con facilidad, te cuesta mantener el enfoque en una tarea durante mucho tiempo y te frustras rápidamente.
- ★ **Cambios de humor:** sentirte irritado, ansioso o incluso deprimido sin una razón clara puede ser una indicación de que tu cerebro está inflamado.
- ★ **Dificultad para encontrar palabras:** si te cuesta recordar palabras que usas habitualmente, esa sensación de «tener la palabra en la punta de la lengua» puede estar relacionada con la inflamación cerebral.

Escucha a tu cuerpo. No ignores señales como la fatiga constante, problemas de concentración o cambios bruscos de humor, porque pueden ser el primer indicio de que tu cerebro está neuroinflamado, un proceso que quizá ya lleve un tiempo presente en ti. La buena noticia es que, si identificas estos signos a tiempo, puedes tomar medidas para mejorar.



HISTORIAS QUE INSPIRAN

Patricia y sus olvidos preocupantes

Recuerdo a Patricia, una paciente de cuarenta y cinco años que llevaba meses sintiéndose «rara». En el trabajo no podía concentrarse, siempre estaba agotada y, lo más alarmante, no era capaz de recordar cosas tan simples como los nombres de sus compañeros de oficina.

Patricia me contó que creía que todo se debía al estrés laboral. Sin embargo, cuando analizamos su alimentación, su estilo de vida y su historial médico, todo apuntaba a un cuadro de neuroinflamación crónica.

Hicimos las pruebas necesarias en su caso y los resultados de un test de metales pesados en cabello fueron determinantes: Patricia estaba a tope de mercurio. Tras varios meses tratando su exposición a los metales, trabajando el detox cerebral del mercurio, ajustando su alimentación y gestionando el estrés, Patricia recuperó su claridad mental y su energía.

Los metales, que generan neuroinflamación, se adhieren a los tejidos grasos, y el cerebro lo es en un 60 por ciento. De hecho, se trata de uno de los órganos más grasos del cuerpo. Y este alto contenido en grasas es esencial para varias funciones superimportantes, como la formación de membranas celulares, la mielinización de los axones —que facilita la conducción rápida de señales eléctricas— y el mantenimiento de la estructura y la funcionalidad de las neuronas.

La barrera hematoencefálica (BHE), que ya he mencionado, evita que entren tóxicos en el cerebro. Sin embargo, algunos metales pesados, como el mercurio, el plomo y el cadmio, pueden atravesarla. Y la acumulación de metales suele provocar daños celulares, lo que genera neuroinflamación, con todas las consecuencias que esta tiene.

¿Sufres fatiga mental, problemas mentales y cambios de humor? Es posible que tengas neuroinflamación provocada por acumulación de metales en el cerebro. Estos se adhieren a los tejidos grasos, y el cerebro es mayoritariamente grasa.

La verdad sobre las dietas detox: ¿estás limpiando tu cerebro o intoxicándolo?

En los últimos años, las dietas detox, que prometen eliminar las toxinas del cuerpo y hacer que te sientas como nuevo, se han puesto de moda. Pero ¿realmente funcionan? ¿O, en lugar de limpiar tu cerebro, lo están intoxicando?

Muchas de estas dietas son demasiado restrictivas, pues eliminan grupos de alimentos enteros, y lo que provocan es que tu cuerpo y tu cerebro entren en un estado de alerta. Cuando tu cerebro no recibe los nutrientes que necesita, en lugar de limpiarse, puede comenzar a inflamarse aún más.

Así pues, dietas demasiado bajas en calorías o carentes de ciertos macronutrientes esenciales, como las grasas saludables, pueden ser contraproducentes. Como avanzaba, nuestro ce-

rebro es mayoritariamente grasa. La mielina, que es como una funda protectora que recubre nuestros nervios y ayuda a que los mensajes del cerebro viajen a toda velocidad por el cuerpo, como si fueran cables bien aislados, se compone de colesterol, de modo que, si el cuerpo no tiene estos compuestos, ¿cómo va a generar tejidos imprescindibles?

En consulta he visto varios casos de personas que seguían dietas detox extremas y sufrían fatiga, falta de concentración y cambios de humor. Sin embargo, cuando reintroducimos ciertos alimentos clave, como las grasas saludables y proteínas de calidad, su inflamación cerebral se redujo y, poco a poco, recuperaron su claridad mental.



TU CEREBRO NECESITA GRASA, NO AZÚCAR.



Nutri tips

Alimentos detox (de verdad) del cerebro

Nuestro cerebro necesita nutrientes específicos para funcionar al máximo, sobre todo si queremos mantenerlo libre de inflamación y ayudarlo a desintoxicarse de metales pesados y tóxicos que acumulamos sin darnos cuenta. Así que aquí tienes algunos alimentos clave que deberías incluir en tu dieta:

- ★ **Brócoli y crucíferas (coliflor, coles de Bruselas, kale):** estas verduras son ricas en sulforafano, un compuesto que ayuda a la detoxificación del cuerpo, especialmente de metales pesados como el mercurio y el plomo. Además, contribuyen a la salud neuronal y protegen contra el estrés oxidativo del cerebro.
- ★ **Cilantro:** es uno de los alimentos estrella para la eliminación de metales pesados. El cilantro ayuda a movilizar y eliminar sustancias tóxicas que se acumulan en el cerebro y el cuerpo, así que inclúyelo en tus platos.

- ★ **Cúrcuma:** este superalimento contiene curcumina, un potente antiinflamatorio natural que protege el cerebro de la neuroinflamación y, al mismo tiempo, favorece la desintoxicación hepática.
- ★ **Nueces y semillas (especialmente chía y linaza):** ricas en ácidos grasos omega-3, son esenciales para la salud cerebral. Y es que los omega-3 mejoran la comunicación entre las neuronas, tienen un efecto antiinflamatorio en el cerebro y, además, promueven la eliminación de toxinas a nivel celular.
- ★ **Alga *Chlorella*:** es conocida por ser una de las mejores fuentes naturales para eliminar metales pesados del cuerpo, ya que la *Chlorella* se une a estos tóxicos y facilita su eliminación a través del sistema digestivo.
- ★ **Ajo:** tiene potentes propiedades para eliminar los metales pesados, en especial el plomo. Además, es un excelente antioxidante que protege las células cerebrales del daño.
- ★ **Arándanos:** pequeños, pero potentes. Estos frutos son ricos en antioxidantes y flavonoides, los cuales protegen el cerebro del envejecimiento y la inflamación, además de ayudar a la memoria y la capacidad cognitiva.
- ★ **Aguacate:** es una fuente de grasas saludables, que proporcionan energía sostenida al cerebro, ayudan a estabilizar los niveles de azúcar en sangre y protegen a las neuronas contra el estrés oxidativo. Las grasas del aguacate favorecen asimismo la absorción de antioxidantes de otros alimentos.
- ★ **Té verde:** es rico en catequinas, unos antioxidantes que ayudan a combatir la inflamación cerebral y promueven la eliminación de toxinas del hígado y del cerebro.
- ★ **Aceite de oliva virgen extra:** este aceite es una fuente clave de grasas monoinsaturadas y antioxidantes que ayudan a reducir la inflamación cerebral y protegen las células nerviosas del daño. Además, mejora la función de las mitocondrias, las «fábricas de energía» de las neuronas.

- ★ **Pescado azul pequeño (sardinas, anchoas, boquerones, jureles, caballa, trucha):** estos pescados son ricos en ácidos grasos omega-3 de alta calidad (EPA y DHA), fundamentales para la salud cerebral. Los pescados pequeños, como las sardinas y las anchoas, tienen la ventaja de acumular menos metales pesados, como el mercurio, lo que los hace una opción más segura. Además, son económicos y fáciles de encontrar. Siempre que sea posible, asegúrate de que sean salvajes. El salmón, al ser un pescado más grande, tiene mayor riesgo de acumular más metales pesados. Por eso, es recomendable no consumirlo más de dos veces al mes.
- ★ **Cebolla y ajo:** además de ser alimentos detoxificantes, ayudan a estimular las enzimas del hígado que procesan y eliminan toxinas del cuerpo.

Importante: es posible que algunos de estos alimentos no sienten bien a algunas personas a nivel digestivo. Esto no significa que el alimento en sí sea malo, sino que hay un problema digestivo subyacente que debe ser tratado. La solución no es eliminar estos buenos alimentos, sino abordar la causa de por qué sientan mal para poder reintroducirlos sin problemas y beneficiarse de sus propiedades. Esto es nuestro día a día en consulta.



HISTORIAS QUE INSPIRAN

Rosa y una tristeza «inexplicable»

Rosa, una madre de treinta y nueve años, vino a consulta por problemas digestivos; todo le sentaba mal. Todos los días, después de cada comida, se sentía hinchada, con muchos gases, iba mal al baño... Llevaba un tiempo con una sensación de tristeza que no podía explicar y que había empeorado su calidad de vida. Estaba tomando medicación para la depresión, pero no notaba una mejoría clara.

Siempre que encuentro problemas digestivos empiezo por ahí, porque, si no toleramos los alimentos que nos ayudan, poco podemos hacer. A los cinco meses de la primera consulta ya estaba perfecta a nivel digestivo y había mejorado mucho a nivel mental, aunque aún nos quedaba trabajo por hacer. Tras ir adaptando en cada momento la pauta de alimentación, los hábitos y la suplementación a su situación, unos meses después, Rosa era otra persona.

Desde el principio, supe que los problemas digestivos eran solo una parte del rompecabezas. Esa sensación de tristeza que estaba empeorando notablemente su vida y no se aliviaba con la medicación fue para mí la señal de alarma de que el cerebro de Rosa también podía estar inflamado y ser la causa de muchos de esos síntomas mentales y emocionales. Y así fue. Al deshacerse de la neuroinflamación, Rosa era otra persona, alegre y con energía. Recuperar a la Rosa que había sido, al tratar la inflamación del cerebro, fue lo que más le cambió la vida a ella y a su familia.

CONCLUSIÓN: *La neuroinflamación es una amenaza silenciosa, sí, pero con el conocimiento adecuado y los cambios necesarios en tu estilo de vida, puedes proteger tu cerebro y mejorar tu calidad de vida. No subestimes a la naturaleza ni el poder de una alimentación adecuada y una vida equilibrada para mantener tu cerebro ágil. En este capítulo has visto las señales de alerta y obtenido una visión clara de lo que sucede en tu cerebro cuando no lo cuidas como se merece.*



**RECUERDA, ¡ESTÁS A TIEMPO
DE HACER UN CAMBIO!**

MIS APUNTES PARA TI

• • • •

- * **La neuroinflamación es un fuego invisible en tu cerebro:** no duele, no da señales inmediatas, pero puede afectar gravemente a tu memoria, concentración, ánimo y salud mental si se mantiene en el tiempo.
- * **El cerebro no siente dolor como otras partes del cuerpo,** por eso la inflamación puede pasar desapercibida durante años.
- * **Tus hábitos son clave:** lo que comes, cómo descansas, el estrés al que estás expuesta o los tóxicos que absorbes pueden encender o apagar ese fuego.
- * **Las células gliales son los «bomberos» del cerebro,** pero pueden volverse incendiarias si viven en un entorno tóxico o estresante.
- * **La neuroinflamación aguda es puntual y necesaria,** como una reparación. Pero, si se cronifica, **se convierte en un problema serio** que puede derivar en enfermedades como Alzheimer, depresión o deterioro cognitivo.
- * **Hay señales de alerta:** fatiga mental constante, problemas de memoria, cambios de humor, dificultad para concentrarte o encontrar palabras, entre otros.
- * **Los metales pesados, como el mercurio, pueden atravesar la barrera hematoencefálica** y provocar neuroinflamación crónica.
- * **No todas las dietas detox son saludables:** algunas pueden dañar más tu cerebro que ayudarte. La grasa buena es esencial para su funcionamiento.
- * **Existen alimentos que ayudan a desinflamar el cerebro y a eliminar tóxicos,** como el brócoli, el cilantro, las nueces, la cúrcuma, el aguacate o el pescado azul pequeño.
- * **Detrás de síntomas emocionales o digestivos puede haber neuroinflamación.** Tratar el cerebro también puede devolverte la energía, la claridad y la alegría.