

¿Pueden los suplementos ser útiles para la salud nerviosa?

Escrito por Adraemond - 26/09/2025 23:52

pastillas para los nervios naturales

Una mala salud nerviosa suele ir acompañada de inflamación crónica y estrés oxidativo, lo que agrava los problemas para lograr una salud nerviosa óptima. Muchos de los suplementos que favorecen la salud nerviosa tienen propiedades antioxidantes.

Se deben tomar suplementos para abordar posibles deficiencias nutricionales. El término común "brechas nutricionales" es una simplificación excesiva y no tiene en cuenta los problemas de absorción y el agotamiento causado por factores ajenos a la falta de consumo alimentario.

Por ejemplo, la ingesta de cualquier sustancia que exija más trabajo al hígado, como medicamentos y alcohol, reduce el glutatión. La disfunción intestinal e incluso la disminución de la acidez estomacal, que se produce de forma natural con la edad, interfieren en la capacidad de absorber nutrientes esenciales para los nervios, como la vitamina B12, de los alimentos. Y todo esto suponiendo que no se hiervan los nutrientes hidrosolubles de las verduras o que las empresas alimentarias no los procesen antes de que lleguen al plato. A esto se suma la constante exposición a sustancias que inducen estrés oxidativo, como la contaminación y los residuos de pesticidas, por no mencionar el estrés psicológico. Complementar los nutrientes que necesita en las dosis correctas y en formas que pueda absorber es una manera fácil de asumir un papel proactivo en el apoyo a la salud de sus nervios.

=====