

## La Alimentación y el Lóbulo Frontal



*“Y creó Dios al hombre a su imagen... y dijo Dios... toda planta que da semilla... y todo árbol que da fruto y semilla; os será para comer.” (Gén. 1:27, 29).*

Pocas veces percibimos la relación, entre la alimentación y nuestro crecimiento espiritual. A ella, la llaman el “factor olvidado.” En las Escrituras hay diversos ejemplos, el de Daniel, Juan el Bautista y aun, el de Jesús, quién mostró la importancia del dominio sobre el apetito.

Desórdenes como anorexia, bulimia y muchos otros, tienen su origen en el lóbulo frontal, donde está el centro de control del apetito; cuando se halla en malas condiciones, afecta la facultad de suprimir o controlar dichos impulsos. Las personas con sobrepeso, por ejemplo, saben que están comiendo demasiado, pero no se detienen, porque tienen inhibida la capacidad de decir “basta.”

El cerebro utiliza glucosa como energía y su mejor fuente está en las frutas, vegetales y granos. Pero el consumo de azúcar, deteriora y deprime las funciones del lóbulo frontal, sobre todo en niños. El ácido araquidónico, presente en carnes y productos animales, puede elevar la hormona del estrés y producir un desequilibrio en el pensamiento favorecer la impulsividad.

“... el uso de carne tiende a animalizar la naturaleza, y a despojar a los hombres y mujeres del amor y la simpatía que deben sentir por cada uno.” (CSRA, p. 466).

Seguir el consejo divino, nos ayudará a tomar correctas decisiones espirituales, ello redundará en felicidad actual y gozo eterno después.

FACUNDO BITSCH - III

