

Con esta entrega, dedicada a las sustancias que podemos llamar propiamente *nootrópicos* (del griego *noús*=mente, *trópos*=movimiento) finaliza la serie de artículos sobre drogas inteligentes. En esta última cita, no cambia la preferencia por los productos con escasos efectos secundarios posibles. Para comenzar, un alimento excelente para potenciar las facultades cognitivas, la lecitina de soja. Optimiza la acción de la acetilcolina, un neurotransmisor importante para el intelecto; contribuye al mantenimiento de las membranas de las neuronas y mejora la salud general por su contenido en grasas no saturadas. Se puede comprar en herbolarios, envasada en bolsitas y botes.

Otro suplemento natural, entrando en el campo de las vitaminas, es la popular vitamina E, con propiedades vasodilatadoras y antioxidantes. Facilita la circulación sanguínea cerebral, protege las neuronas de la acción de los radicales libres y retrasa el proceso de envejecimiento. En farmacias hay varias marcas a un precio asequible.

Siendo un poco más sofisticados, tenemos el aminoácido ace-

til-L-carnitina, que se emplea para tratar la demencia senil y que no debe confundirse con la L-carnitina, a la que se atribuye erróneamente la pérdida de peso. Activa el metabolismo neuronal, aumenta los niveles de acetilcolina y reduce los de cortisol, una hormona que puede resultar per-

judicial por sus propiedades catabólicas (destructoras de tejidos).

La presentación más económica es la de algunos suplementos que se comercializan en tiendas de dietética para deportistas.

Recordarán que en el artículo que apareció en el número 10 de

DIAGONAL se mencionó ya la dihidroergotoxina, la primera droga inteligente obtenida en laboratorio. Se vende en farmacias desde hace 60 años, y mejora la oxigenación del cerebro, los déficits intelectuales de la edad avanzada y los niveles de serotonina y acetilcolina. Su creador, el químico Albert Hoffman, descubridor también del LSD, cumple unos estupendos y saludables 100 años en enero de 2006 y recibirá merecidos homenajes por sus grandes aportaciones al mundo de las drogas y los fármacos.

Un último consejo: antes de decidirse a probar cualquier sustancia, no se fíen de lo que oigan por ahí; lean, recaben toda la información posible y elijan de manera inteligente, porque de eso se trata.

DROGAS INTELIGENTES // PARTE III

Potenciadores cognitivos

Juan Carlos Ruiz Franco



LICENCIA CREATIVE COMMONS
Atribución-No Derivados-No Comercial 1.0

Esta licencia permite copiar, distribuir, exhibir los textos e imágenes de esta publicación siempre que se cumplan las siguientes condiciones:

- Autoría-Atribución:** Deberá respetarse la autoría de todos los documentos. El nombre del autor/a, del traductor/a, en su caso, y de la publicación deberán aparecer reflejados.
- No Comercial:** No puede usarse este trabajo con fines comerciales.
- No Derivados:** No se puede alterar, transformar, modificar o reconstruir los textos.
- Se deberá establecer claramente los términos de esta licencia para cualquier uso o distribución de los documentos.
- Se podrá prescindir de cualquiera de estas condiciones si se obtiene el permiso expreso del autor/a.

Esta publicación tiene una licencia Creative Commons Attribution-NoDerivs-NonCommercial. Para ver una copia de esta licencia visite <http://creativecommons.org/licenses/by-nd-nc/1.0/> o envíe una carta a Creative Commons, 559 Nathan Abbot Way, Stanford, California 94305, USA.

© 2005, Asociación Punto y Coma, Comunicación y Prensa.