



## CREATINA, CURCUMINA Y DHA ¿PREVENCIÓN PARA LAS CONMOCIONES?

En la actualidad se ha presentado gran interés en los traumatismos (golpes) en la cabeza de los atletas, tanto en deportes de contacto como en aquellos que en teoría no hay un contacto directo con el oponente; sin embargo, es importante poner atención cuando un atleta sufre una conmoción cerebral secundaria a un traumatismo, y toda la cascada de eventos que puede suceder posterior a dicha conmoción.

Una conmoción cerebral puede presentar una infinidad de síntomas tanto físicos como psicológicos, que pueden ser de duración de unos cuantos días, hasta semanas o meses para poder recuperarse. Es por esto que parte de los tratamientos actuales están enfocados en las secuelas de la conmoción; pero, por otro lado, se ha buscado una estrategia preventiva que mejore tanto la integridad del sistema nervioso central como toda la cascada de alteraciones posteriores a la lesión.

Dentro de esta estrategia preventiva, se han comenzado a estudiar diversos suplementos nutricionales que incluyen a la creatina, curcumina y el ácido docosahexaenoico [DHA].



La creatina, en su forma como monohidrato de creatina suplementada en algunos estudios [con roedores] demostró tener cierto efecto protector sobre ciertas alteraciones metabólicas a nivel cerebral que habitualmente se producen posterior a un traumatismo en la cabeza; sin embargo, ningún estudio hasta la fecha ha evaluado la suplementación de creatina previo a las conmociones relacionadas con deporte o alguna otra lesión cerebral traumática en humanos.



La curcumina, que tiene antecedentes de uso en la medicina por sus propiedades antioxidantes y antiinflamatorias, en estudios se ha demostrado que ayudó a disminuir el daño asociado con la lesión cerebral por un traumatismo, ayudando a mantener los procesos cognitivos y reduciendo el edema cerebral después del traumatismo. Aunque a la fecha no hay estudios que se hayan hecho en humanos, un reto importante es poder mejorar la absorción intestinal y que no sea metabolizada tan rápido en el cuerpo, para que pueda tener un potencial uso terapéutico importante.



El DHA, es un ácido graso omega-3 que se encuentra en mayor proporción en el sistema nervioso central de los mamíferos. Se ha encontrado que el DHA neuronal se reduce significativamente después de una lesión cerebral, por lo que se ha buscado en estudios la suplementación con DHA a roedores, previo a inducir una lesión cerebral, demostrando que presentan mejor resiliencia a la lesión cerebral, con mejores resultados funcionales, reduciendo el daño a la sustancia blanca del sistema nervioso central.

#### LECTURA RECOMENDADA:

Oliver, J. (2018). Prevention of head trauma: Is there a role for nutritional supplementation? Sports Science Exchange 190, Vol. 29, No. 190, 1-4