



La Fundación MGS impulsa una jornada formativa sobre salud y bienestar con la doctora Nazareth Castellanos

Noviembre de 2022

Nota de Prensa

La **Fundación MGS** organizó el pasado 27 de octubre un nuevo acto de su Ciclo de Jornadas Formativas dirigidas a empleados, mediadores y clientes de **MGS Seguros**. La ponencia, con título “**Del intestino al cerebro, la base del bienestar**”, y transmitida en formato híbrido (*streaming* y presencial) desde el auditorio de la aseguradora en Barcelona, contó con la ponencia de **Nazareth Castellanos**, licenciada en Física teórica, doctora en Medicina (Neurociencias) e investigadora.

La Doctora Castellanos comenzó explicando la relación entre el estómago e intestino con el funcionamiento de sistema nervioso, concretamente con las neuronas. Estas reflexiones son parte de un cambio de paradigma en el abordaje científico de las conexiones mente-cuerpo, en el que se pone de manifiesto que “**el estómago influye más en el cerebro que el cerebro en el estómago**”.

Castellanos subrayó que es fundamental **mantener buenos hábitos de alimentación** para contar con una microbiota saludable, sobre todo en la niñez, juventud y durante el embarazo, lo que proporciona mayores índices de rendimiento cognitivo y mejor capacidad de aprendizaje, entre otros beneficios.

Asimismo, alertó de los riesgos de una dieta desequilibrada, con abuso de “comida basura”, que dificulta el desarrollo de la memoria en edad temprana. Para concluir, comentó la importancia del **ejercicio físico** para la mejora de la microbiota y del estado de ánimo en general, así como en la neurogénesis hipocampal, es decir, generación de ramas en la zona cerebral que se encarga de la memoria, el hipocampo.

El acto, presidido por **Araceli Ruiz**, vicepresidente de la Fundación MGS, finalizó con un dinámico coloquio en el que los más de 1.000 inscritos a la jornada pudieron plantear dudas presencialmente o a través de sus dispositivos digitales.

Para más información:

MGS, Seguros y Reaseguros S.A.
Departamento de Comunicación e Imagen Corporativa
93 322 12 12
MarketingyComunicacion@mgs.es