

image not found or type unknown



Vida nootrópica

Antonio Valenzuela

Fecha de publicación:

24/04/2026

Hackea tu cerebro

Sello Editorial:

Planeta

Hackea tu cerebro

Contacto de prensa

Nombre: Melissa Moreno
Cabrera

Email:
mmorenoc@planeta.com.mx

Los nootrópicos, también conocidos como estimulantes de la memoria o potenciadores cognitivos, son fármacos, psicodélicos, suplementos o alimentos funcionales que elevan ciertas funciones mentales tales como la cognición, la memoria, la inteligencia, la creatividad, la atención y la concentración. Activan diferentes neurotransmisores en el cerebro generando efectos sobre nuestra conducta y capacidad mental. Se trata de alimentos funcionales como el café o el cacao, de adaptógenos como la *ashwagandha*, setas como la melena de león o psicotrópicos como el LSD, entre muchos otros.

Pero lejos de limitarse a estas sustancias, Antonio Valenzuela redefine el concepto de *nootrópico* y lo amplía a todo aquello que fortalece la mente como el sueño reparador, la luz solar, el movimiento inteligente, la naturaleza, la correcta respiración, los vínculos afectivos o la estimulación sensorial.

Con un estilo cercano, que combina neurociencia, filosofía y divulgación nos explica asimismo cómo mejorar el flujo sanguíneo cerebral, reducir la neuroinflamación, potenciar el metabolismo mitocondrial o cultivar el pensamiento mágico.

A lo largo de estas páginas descubrirás qué prácticas aumentan el BDNF —el llamado *fertilizante cerebral*—, por qué no hay cápsula que sustituya a una buena conversación, cómo nuestros hábitos pueden rejuvenecer la mente y de qué manera los estados de presencia, gratitud y conexión transforman nuestro sistema nervioso.

Vida nootrópica es un viaje hacia una mente capaz de pensar mejor, sentir mejor y, sobre todo, vivir mejor.

image not found or type unknown



Antonio Valenzuela

Es fisioterapeuta, experto en terapia manual, máster en Psiconeuroinmunología Clínica y autor de *Activa tus mitocondrias* e *Hijos de la adversidad*, publicados en Alienta.

Le gusta definirse cómo alguien difícil de definir, que afronta la vida con actitud de *flâneur*. Disfruta de la lectura, pasear por la naturaleza con sus perros, correr, levantar pesas, el buen café y las conversaciones interesantes.

Curioso empedernido, aspirante a polímata y enamorado del aprendizaje continuo, sus ansias de conocimiento lo han llevado por todo el mundo en busca de personas que vale la pena escuchar. Todo ello para cumplir con su *ikigai*: convertir conceptos complejos en historias apasionantes que mejoren la vida de las personas.

En su haber acumula más de veinte años de experiencia clínica. Además, es docente en distintas formaciones relacionadas con la salud y el bienestar, y orador habitual en conferencias públicas y eventos, donde comparte su experiencia, conocimiento y pasión.