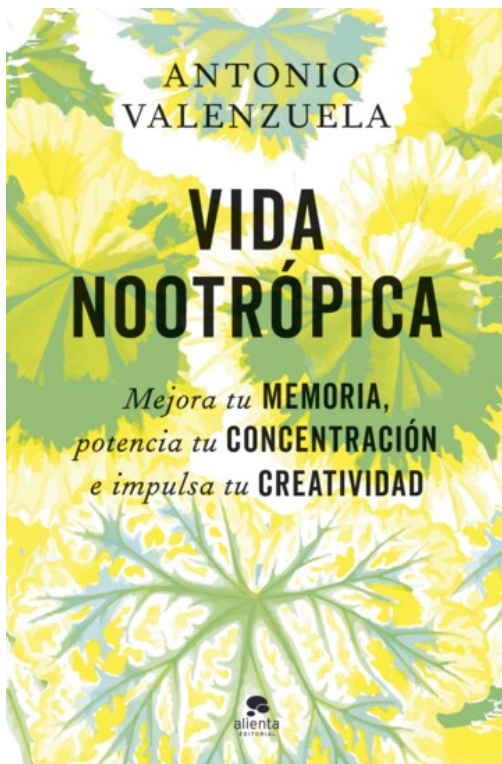




Fecha de publicación:
11/03/2026

Sello Editorial:
Alenta Editorial

Contacto de prensa

Nombre: María José Bertrán

Email: mjbertran@planeta.es

Nombre: Júlia Llaó

Email: julia.llao@planeta.es



Vida nootrópica

Antonio Valenzuela

Hackea tu cerebro

Hackea tu cerebro

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.

Antonio Valenzuela

Antonio Valenzuela es fisioterapeuta, experto en terapia manual, máster en Psiconeuroinmunología Clínica y autor de *Estimula tu nervio vago*, *Activa tus mitocondrias* e *Hijos de la adversidad*, todos publicados en Alenta.

Le gusta considerarse 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 a las que merezca 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 y pasión.