

¿CUAL ES EL PLATO FAVORITO DEL CEREBRO?



Kay Gittermann M.
Neuróloga Infantil.

A muchos les gustan los asados, el lomo a lo pobre con papas fritas o los tallarines con salsa, a otros menos, las guatitas a la jardinera o el charquicán, pero ¿cuáles son los alimentos que más le gusta a nuestras neuronas? La Dra. Uma Naidoo, psiquiatra nutricional y profesora de la Escuela de Medicina de la Universidad de Harvard en Estados Unidos, estudia los alimentos que pueden mejorar el estado de ánimo, potenciar la memoria y ayudar a que el cerebro funcione de manera más eficiente. Ella afirma que existe una conexión directa entre la comida y el estado de ánimo, ya que el cerebro y el intestino están conectados neuro-químicamente, especialmente con un neurotransmisor que se llama Serotonina que gene-

ra bienestar y por otro lado las Endorfina, que se relaciona con la modulación del dolor.

¿Cuáles son los alimentos que potencian la salud cerebral?

- **Alimentos fermentados:** Como el yogur natural, el chucrut, kimchi y la kombucha. Estos contienen bacterias vivas que mejoran la flora intestinal, potencian la liberación de Serotonina que mejoran el bienestar emocional.

- **Frutos secos:** contienen ácidos grasos omega-3 y vitaminas, tienen una función antiinflamatoria y antioxidante. Además poseen triptófano, que ayuda a la producción de Serotonina, neurotransmisor relacionado con las emociones, el control de la temperatura, del hambre y del sueño. Se recomienda $\frac{1}{4}$ taza al día.

- **Chocolate amargo:** Rico en antioxidantes y hierro, es un cofactor para formación de mielina, es la cubierta que protege a las neuronas y ayuda a la síntesis de neurotransmisores para el ánimo.

- **La verduras de hojas verdes:** La acelga y la espinaca poseen muchas vitaminas, especialmente complejo B y folatos, ayuda a prevenir la anemia y la mantención de

neuronas, para un buen funcionamiento cognitivo. Se recomienda una taza al día.

- **Arándanos:** Contiene flavonoides, especialmente la antocianina, que es un potente antioxidante y antiinflamatorio cerebral. Se sugiere consumir $\frac{1}{2}$ taza al menos dos por semana.

- **Pescados azules:** Salmón, atún, trucha, jurel, sardinas. Alto en ácidos grasos Omega-3, que ayuda en la prevención del deterioro de la memoria y la salud cardiovascular.

- **Agua :** Tomar entre 1,5 o 2 litros de agua al día ayuda a mantener el cerebro bien hidratado.

¿Qué es la dieta MIND? Es la combinación de la dieta Mediterránea (consumo de vegetales, cereales, legumbres, verduras, frutas, frutos secos, pescado y aceite de oliva, con pocas cantidades de leche, azúcar y alcohol) asociada con la dieta DASH (consumo de alimentos bajos en grasas, sal y azúcar enfocado en bajar la Presión arterial), se ha comprobado que mejora el rendimiento cognitivo en adultos disminuye el riesgo de Alzheimer en un 53%. Somos lo que comemos y nuestro cerebro ya está pensando "¿Qué hay de almuerzo hoy día?".

(diariolasnoticias@gmail.com)