

# VITAMINA E: EL SECRETO DE LA JUVENTUD CEREBRAL

**L**a vitamina E, es un nutriente esencial, es decir, el cuerpo humano no la produce, debe obtenerse a través de la dieta. Es considerada, un potente antioxidante que protege el sistema inmunitario, cardiovascular, nervioso y la piel. Se encuentra principalmente en alimentos de origen vegetal, como aceites, frutos secos (almendra, avellanas, maní), semillas de girasol, piñones, vegetales de hoja verde (espinaca, acelga y brócoli), palta y en menor cantidad en pescados como el salmón.

La vitamina E, es un importante protector del cerebro, reduciendo el riesgo de deterioro asociado a la edad a través de varios mecanismos:

•**Neuroprotección antioxidante:** previene la degradación de las células cerebrales y disminuye el daño de los radicales libres, generados por el envejecimiento y las enfermedades crónicas.

•**Integridad neuronal:**

regula la capacidad del cerebro para utilizar el DHA (Omega-3), un componente estructural vital para las membranas de las neuronas.

•**Deterioro cognitivo:** potencia el rendimiento intelectual y previene el riesgo de demencia.

•**Salud Cardiovascular:** Ayuda a prevenir la formación de coágulos y favorece la dilatación de los vasos sanguíneos.

•**Otros:** reduce la inflamación, proteger contra los rayos UV y mantener la piel hidratada y elástica.

Se sugiere que la ingesta de vitamina E, se base en el consumo de alimentos naturales o en una suplementación supervisada por un especialista, ya que un exceso de vitamina E, puede traer algunas reacciones adversas como náuseas, vómitos, visión borrosa, riesgo de sangrado, patología cardiovascular y cáncer de próstata.

Potenciar la juventud cerebral, no es ningún secreto, se basa en una ali-



**Kay Gittermann M.**  
**Neuróloga Infantil.**

mentación saludable y variada, hidratación adecuada, practicar ejercicio, no fumar, leer, realizar actividades desafiantes, promover los encuentros sociales y estar con contacto con la naturaleza. Algún día, se inventará un cápsula que tenga todos esos componentes, por ahora, nos queda sólo, esforzarnos en lograr tener, hábitos saludables que son de alto impacto y bajo costo.

**¿Cuáles practica usted?**