

Fecha: 17-03-2026

Medio: La Prensa Austral

Supl. : La Prensa Austral

Tipo: Noticia general

Título: **Memoria más fuerte: los dos alimentos que potencian sus efectos al combinarse**

Pág. : 24

Cm2: 701,0

VPE: \$ 916.181

Tiraje:

Lectoría:

Favorabilidad:

5.200

15.600

☐ No Definida



Error al crear la imagen

Fecha: 17-03-2026

Medio: La Prensa Austral

Supl.: La Prensa Austral

Tipo: Noticia general

Título: Memoria más fuerte: los dos alimentos que potencian sus efectos al combinarse

Pág.: 25

Cm2: 699,4

VPE: \$ 914.069

Tiraje:

Lectoría:

Favorabilidad:

5.200

15.600

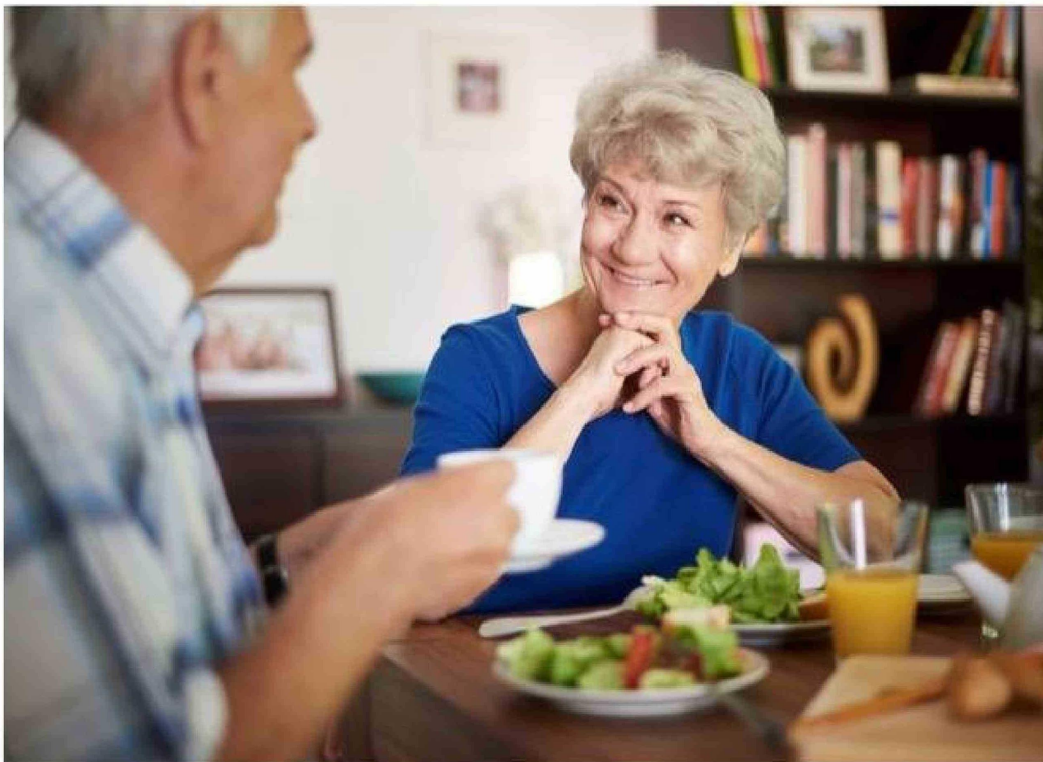
☐ No Definida

la importancia de la colina, un nutriente esencial para la acetilcolina, neurotransmisor relacionado con la función cognitiva, y cuyo déficit puede vincularse con el desarrollo de enfermedades como el Alzheimer.

Según los investigadores, "además de ser un precursor de la fosfatidilcolina, que es necesaria para la síntesis de membrana y el mantenimiento de la función sináptica, los metaanálisis demuestran que las personas con enfermedad de Alzheimer tienen una reducción de colina en el plasma y el líquido cefalorraquídeo".

Los resultados del estudio demostraron que los hombres con una mayor ingesta de fosfatidilcolina tenían un 28% menos de riesgo de demencia en comparación con quienes consumían menos de este nutriente.

Además, estas personas lograron mejores resultados en pruebas de memoria y habilidades lingüísticas. En esta población, los huevos representaron el 39% de la fosfatidilcolina consumida, mientras que la carne aportó el 37%.



De acuerdo con los investigadores del estudio, el déficit de colina puede estar relacionado con la aparición del Alzheimer.

Cuál es la fruta que mejora la memoria

Los arándanos también se destacan como una fruta clave para mejorar la memoria gracias a su alto contenido de antioxidantes y flavonoides. Estas sustancias protegen las células cerebrales de los daños oxidativos y contribuyen a la salud cerebral en general.

La doctora Uma Naidoo, experta en nutrición de la Universidad de Harvard, expresó: "Consumir alimentos que benefician al cerebro puede reducir significativamente el riesgo de desarrollar problemas neurológicos, mejorar la salud mental y ayudar a man-

tener la concentración y la claridad mental".

Los flavonoides presentes en los arándanos cuentan con propiedades antiinflamatorias y antioxidantes que protegen el cerebro de los radicales libres y otras toxinas. Además, esta fruta es rica en fibra, lo que favorece la salud intestinal, ligada al bienestar mental.

Se recomienda consultar con un médico antes de realizar cambios significativos en la dieta, para garantizar que las modificaciones se adecúen a las necesidades de cada persona.



La colina es un nutriente esencial, lo que significa que la necesitamos para nuestra salud, pero nuestro cuerpo no produce suficiente por sí solo. En cambio, necesitamos obtener parte de ella a través de la dieta. La colina no es una vitamina ni un mineral; es un compuesto orgánico vital para el funcionamiento saludable del sistema nervioso humano.

Fuente: Clarín de Buenos Aires



Los maníes contienen altos niveles de colina, con 61-66 mg por cada 100 grs de manteca de maní.

La colina, un nutriente esencial

La colina es un nutriente esencial, lo que significa que la necesitamos para nuestra salud, pero nuestro cuerpo no produce suficiente por sí solo. En cambio, necesitamos obtener parte de ella a través de la dieta.

La colina se encuentra principalmente en alimentos de origen animal, como la carne de res, los huevos, el pescado, el pollo y la leche, pero también en los cacahuetes o maníes, habas rojas, champiñones y verduras crucíferas (que incluyen todos los tipos de coles, repollos y rábanos) como el brócoli, la coliflor y el nabo; aunque los alimentos de origen animal tienden a contener más colina que los vegetales.

Necesitamos colina para numerosas funciones corporales, incluida la función hepática. No tener suficiente puede causar diversos problemas.

BBC