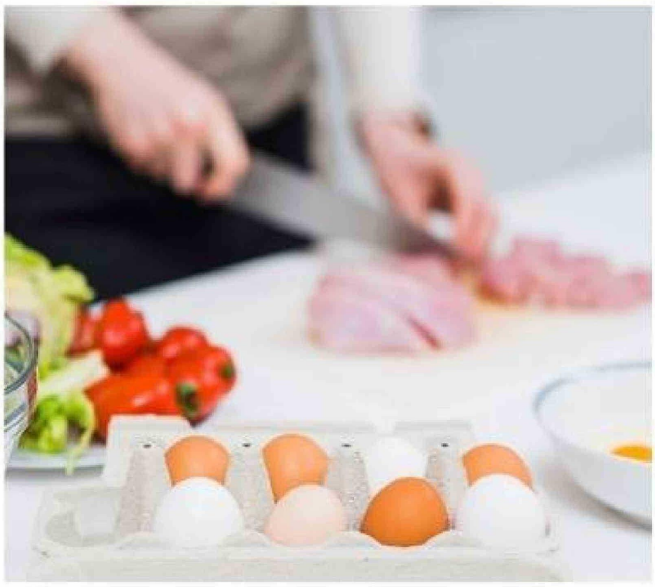
LITORALPRESS

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

Tiraje: 5.200
Lectoría: 15.600
Favorabilidad: No Definida



Al combinar carne y huevos, estamos ayudando a nuestra memoria.

Los arándanos aportan grandes beneficios a la salud mental.

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

» De acuerdo con un estudio, contienen un fosfolípido que brinda menor riesgo de demencia y mejor rendimiento cognitivo. Además, la fruta que se destaca por mejorar la salud mental.

No todo pasa por el ejercicio cuando se trata de cuidar el cerebro. La ciencia viene poniendo cada vez más el foco en la alimentación como una pieza clave para reducir el riesgo de demencia y potenciar la memoria.

Un estudio publicado en la revista científica American Journal of Clinical Nutrition, realizado por investigadores de la Universidad del Este de Finlandia, encontró que la combinación de dos alimentos muy habituales en la dieta de los argentinos puede fortalecer la memoria y favorecer la salud cognitiva.

La investigación analizó cómo determinados nutrientes actúan en conjunto y concluyó que su efecto combinado es más potente que cuando se consumen por separado. El hallazgo vuelve a poner sobre la mesa el rol estratégico de lo que comemos en el funcionamiento del cerebro y en la prevención del deterioro cognitivo.

La alimentación es igual de importante que el ejercicio físico para mejorar la memoria.

Alimentos que juntos mejoran la memoria

Según indica el estudio, la combinación de huevos y carne resulta fundamental para la salud cognitiva.

Los investigadores revelaron que la ingesta de fosfatidilcolina está asociada con un menor riesgo de demencia y un mejor rendimiento cognitivo. En su forma natural, este fosfolípido se encuentra en alimentos tales como la yema de huevo, los granos de soja y la carne.

La investigación señala: "Una nutrición adecuada es esencial para el mantenimiento de la función cognitiva durante el envejecimiento, y una mala nutrición es uno de los factores de riesgo para el desarrollo de un deterioro cognitivo leve y la progresión a la demencia".

Además, agrega: "A diferencia de los agentes farmacológicos actuales, los enfoques nutricionales tienen el potencial de afectar positivamente los procesos neurodegenerativos mucho antes de la manifestación de la demencia".

De la misma manera, los autores del estudio destacan

LITORALPRESS

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

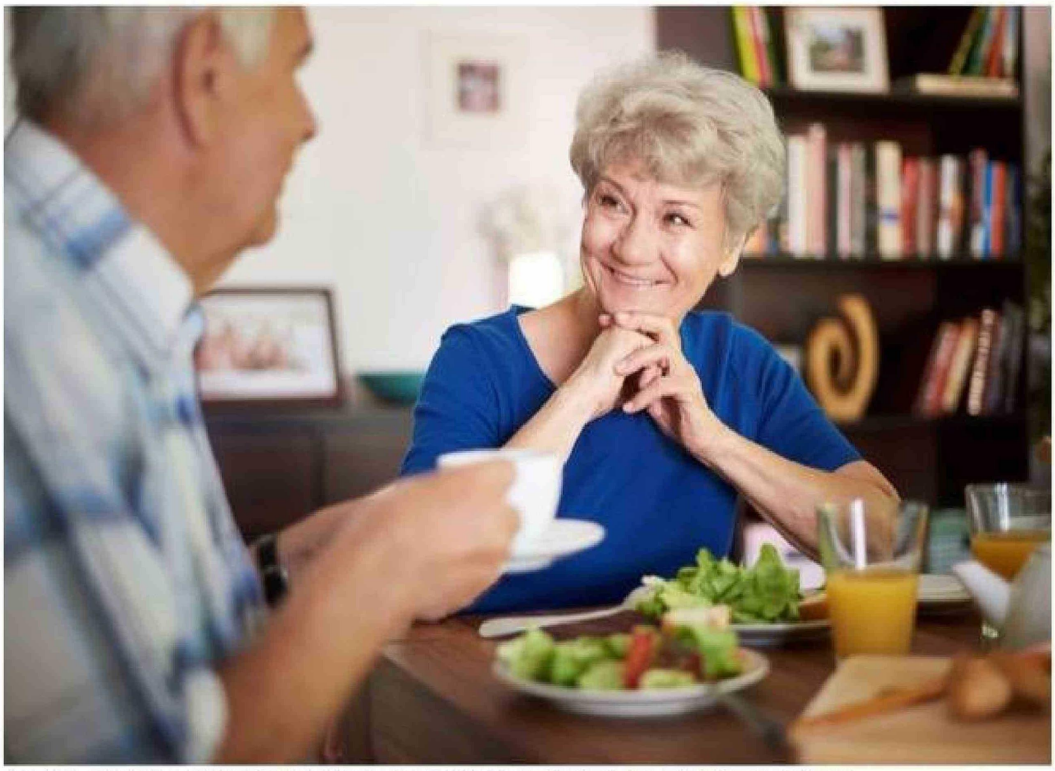
Tiraje: 5.200
Lectoría: 15.600
Favorabilidad: No Definida

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 esta 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 beneficien al cerebro puede reducir significativamente el riesgo de desarrollar problemas neurológicos, mejorar la salud mental y ayudar a mantener 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 adecuen a las necesidades de cada persona.

Fuente: Clarín de Buenos Aires

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.

Los manies contienen altos niveles de colina, con 61-66 mg por cada 100 grs de mantequilla 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 manies, 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