LITORALPRESS

Fecha: 30-07-2025
Medio: El Divisadero
Supl. : El Divisadero
Tipo: Noticia general
Título: Nutricionista recomienda nutrientes esenciales para potenciar la salud cerebral

Pág. : 11
Cm2: 204,9

Tiraje: 2.600
Lectoría: 7.800
Favorabilidad: No Definida

Nutricionista recomienda nutrientes esenciales para potenciar la salud cerebral

Una alimentación equilibrada no sólo es clave para mantener un cuerpo sano, también es fundamental para fortalecer la memoria y optimizar el rendimiento cognitivo. Según explica la nutricionista Linda Gac, incorporar ciertos alimentos ricos en nutrientes específicos puede marcar la diferencia en el correcto funcionamiento del cerebro.

La experta asegura que entre los nutrientes esenciales están los ácidos grasos Omega-3, esenciales para la función cerebral y la memoria. Estos se encuentran principalmente en pescados grasos como el salmón, atún y sardinas, así como en semillas de chía, linaza y en las nueces.

Los antioxidantes también juegan un rol importante en la protección del cerebro, ya que combaten el daño causado por la edad y ayudan a prevenir el deterioro cognitivo. Estos se encuentran principalmente en frutos rojos, como arándanos, frutillas, moras, además del té verde y el chocolate amargo con un mínimo de 70% de cacao.

Linda Gac explica que las vitaminas del complejo B, especialmente la B6, B9 (ácido fólico) y B12, son esenciales para la producción de neurotransmisores. "vitaminas presentes principalmente en alimentos de origen animal, como el hígado, carnes magras, huevo. También se encuentran presentes en alimento de origen vegetal como las legumbres, vegetales de hoja verde como la espinaca y la acelga. Al consumir esta variedad de alimentos podemos asegurar una buena ingesta de estas importantes vitaminas", asegura.

Otro nutriente clave es la colina, que interviene en la formación de acetilcolina, un neurotransmisor fundamental para la memoria. Esta se encuentra principalmente en alimentos como la yema del huevo, el pollo y el brócoli.

Tampoco hay que olvidar que existen minerales como el magnesio, el zinc y el hierro, los cuales son muy importantes para una buena función cerebral y una mejor concentración. Se pueden obtener en las carnes rojas magras, semillas de zapallo, almendras, avellanas y cereales integrales.

La nutricionista señala que además de cuidar lo que comemos, es importante mantener hábitos saludables. "Consumir hidratos de carbono complejos como los cereales integrales ayuda a proporcionar energía sostenida al cerebro, cuya principal fuente de energía es la glucosa. También es fundamental mantenerse hidratado, ya que incluso una leve deshidratación puede afectar la memoria y el rendimiento cerebral. Lo recomendable es beber agua y preferir infusiones sin azúcar", comenta Linda Gac.

También es importante establecer horarios regulares de comida y descanso, limitar el consumo de azúcar refinada y alimentos ultra procesados, como también evitar el exceso de alcohol. A esto se suma la práctica regular de ejercicio físico, lo cual mejora el flujo sanguíneo al cerebro. Y, por supuesto, dormir bien, ya que el sueño es crucial para consolidar la memoria.