

Reportaje

Con el paso de los años nos preocupamos cada vez más por la evolución de nuestro peso, el estado de nuestra piel o la pérdida de tono muscular, agudeza visual o capacidad auditiva, pero ¿vigilamos y cuidamos de igual modo al cerebro?

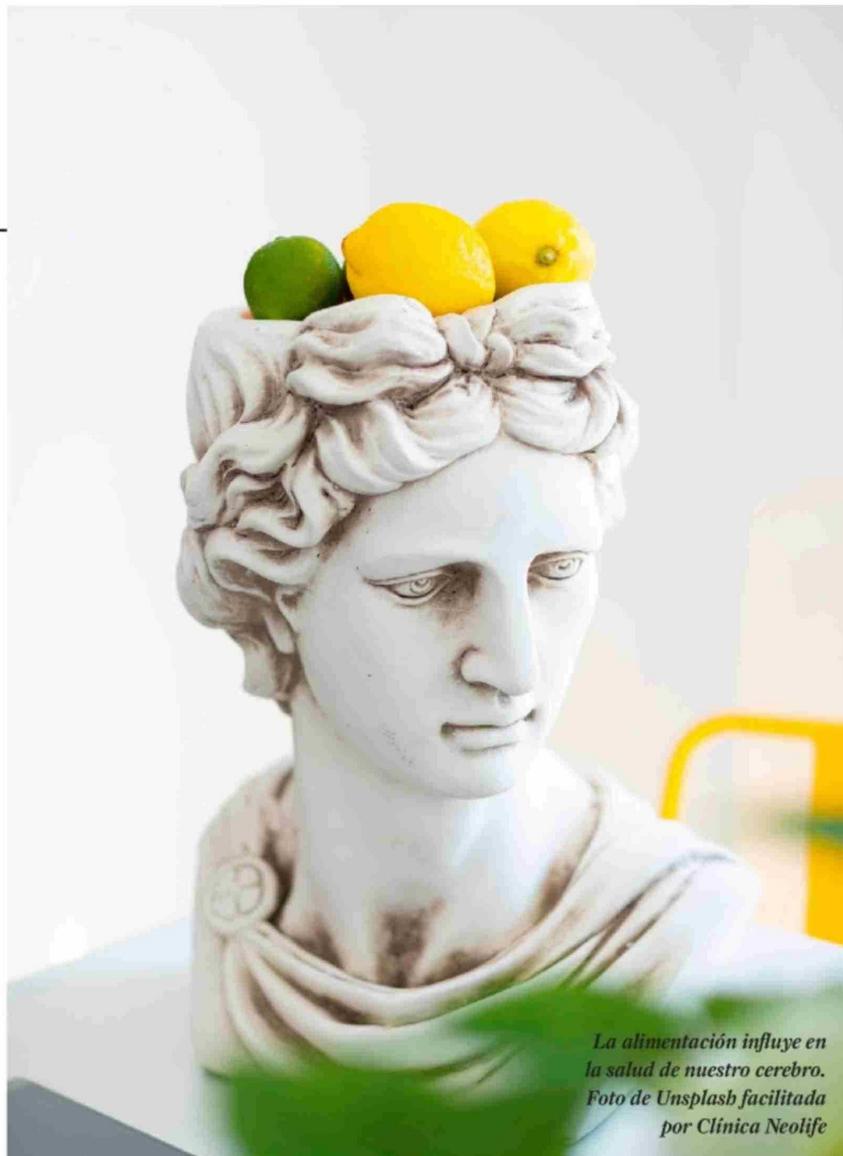
La manera en que ese gran director de la orquesta orgánica “mueva la batuta” puede influir mentalmente en que nos veamos o sintamos más o menos jóvenes y si ese órgano enferma o envejece prematuramente, debido a dolencias neurodegenerativas o cardiovasculares, puede propiciar el declive del resto de nuestro cuerpo.

Por eso es fundamental hacer todo lo posible para mantener nuestro cerebro en buena forma y prevenir que se enferme, atrofie o deteriore, en consonancia con el aumento de la esperanza de vida. Vivimos más años, pero solo nos serán útiles si conseguimos vivirlos con una buena calidad de vida.

“La buena alimentación es una de las claves para reducir el riesgo de que a nuestro cerebro “le salgan arrugas”, es decir para sentar una condiciones orgánicas que puedan ayudar a prevenir, retrasar o reducir el envejecimiento cerebral”, aseguran desde la Clínica Neolife (www.neolifesalud.com), especializada en gestión médica de la edad.

“Según el ensayo clínico Predimed, se demuestra la eficacia de la dieta mediterránea en la prevención de la enfermedad cardiovascular y sus principales factores de riesgo, siendo capaz de reducir significativamente la incidencia de complicaciones”, indican desde Neolife.

“Este estudio sugiere que la adherencia a un tipo de dieta mediterránea reduce los eventos cardiovasculares, incluido el ictus, lo que directa e indirectamente podría influir en el desarrollo de demen-



La alimentación influye en la salud de nuestro cerebro.
Foto de Unsplash facilitada por Clínica Neolife

Los alimentos claves para un cerebro sin “arrugas”

Para mantener nuestro cerebro joven, en buena forma y más resistente al envejecimiento prematuro, necesitamos ‘darle de comer’ vitaminas, minerales y micronutrientes adecuados a través de los alimentos cotidianos.



*Alejandro Monzó Elvira,
 Dietista-Nutricionista de la
 Clínica Neolife. Foto cedida
 por la Clínica Neolife*

“Mantener una alimentación saludable puede contribuir a prevenir, retrasar o reducir las “arrugas del cerebro” que pueden llegar con la edad en forma de deterioro cognitivo”, señala Alejandro Monzó, dietista-nutricionista de la clínica Neolife.

cia”, según Alejandro Monzó, dietista-nutricionista de la Unidad de Nutrición de esta clínica.

“La incidencia de eventos cardiovasculares mayores fue menor entre quienes siguieron una dieta mediterránea suplementada con aceite de oliva virgen extra o frutos secos, según comprobó el estudio PREDIMED”, afirma el especialista.

“De este estudio se desprende que la dieta mediterránea podría tener un carácter protector ante el deterioro cognitivo, al promover un menor deterioro vascular y a una disminución de la oxidación celular”, de acuerdo a Monzó.

“Otra investigación sugiere que quienes siguen una pauta de comida saludable podrían tener cerebros de mayor tamaño que aquellos que se alimentan de un modo no saludable, por ejemplo con de-

masiadas bebidas azucaradas”, según este especialista en nutrición clínica, hospitalaria y geriátrica.

“Esto puede traducirse en una mayor capacidad de pensamiento y de gestión de las herramientas que nos ofrece el cerebro: cálculo, razonamiento, memoria y deducción”, reflexiona.

Monzó se refiere a una investigación poblacional del Centro Médico de la Universidad Erasmus (Rotterdam, Países Bajos), sobre los factores que determinan la aparición de distintas enfermedades, incluidas las neurológicas, en las personas mayores.

Según Monzó, el denominado ‘Estudio de Rotterdam’ comprobó que seguir una dieta saludable es beneficioso para el cerebro, y que “especialmente el consumo de frutas y verduras está relacionado con mayores volúmenes en regiones

específicas del cerebro”. Según indica el nutricionista, los investigadores neerlandeses encontraron que el consumo de fruta “se asoció de manera más prominente con un mayor volumen total del cerebro, el volumen de materia blanca y el volumen del hipocampo, mientras que el consumo de lácteos se relacionó con un mayor volumen de materia gris”.

Claves de la nutrición cerebral

La dieta es un factor determinante del deterioro cognitivo y de la demencia que puede ser modificable, según los expertos de Rotterdam, algo con lo que coincide Monzó, quien recomienda incluir de modo habitual en nuestra alimentación cotidiana los siguientes nutrientes “amigos del cerebro”:

Ácidos grasos monoinsaturados.- “Estas grasas alimentarias saludables ejercen un relevante papel protector de las membranas celulares. Se encuentran presentes en el aguacate, los frutos secos (almendras, anacardos y nueces), el aceite de oliva y las aceitunas”, según explica Monzó a EFE.



Las grasas omega 3 del salmón son beneficiosas para el cerebro. Foto de Unsplash facilitada por Clínica Neolife

“Los ácidos grasos Omega-3, el hierro y el zinc, así como las vitaminas A, C, E, D y B12, son algunos de los nutrientes que más protegen y benefician a ese gran director de orquesta del organismo que es nuestro cerebro”, apunta Monzó.

Ácidos grasos Omega-3.- “Estos ácidos grasos poliinsaturados, abundantes en los pescados grasos de agua fría (salmón, caballa, atún, arenques y sardinas) y las nueces, ejercen su carácter protector gracias a sus efectos beneficiosos, mediante distintos mecanismo sobre nuestro sistema circulatorio, los vasos sanguíneos y el metabolismo de las grasas”, según Monzó. “Dado que se ha descrito una relación directa entre la enfermedad cardiovascular y la aparición de demencia, incluido el Alzheimer,

la reducción del riesgo cardiovascular podría disminuir el riesgo de demencia”, corrobora.

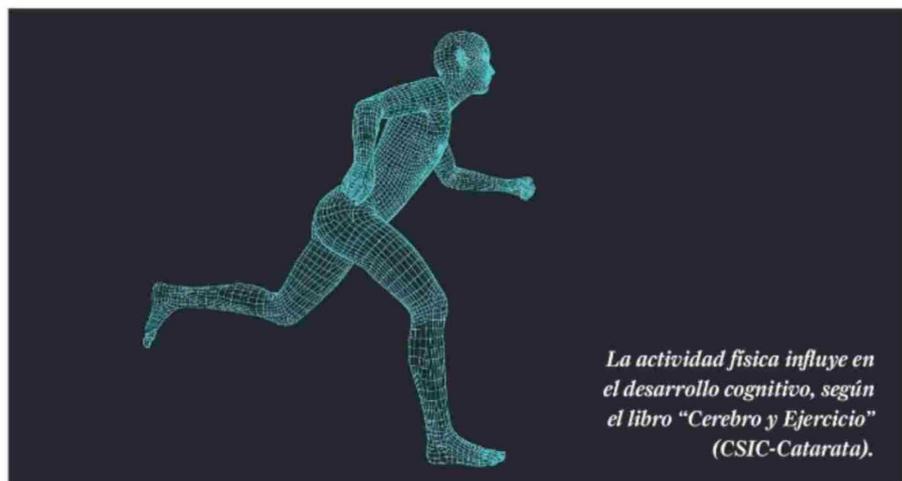
Vitamina A.- “Contribuye a la plasticidad de las sinapsis, es decir, las conexiones entre las neuronas en el hipocampo, la parte del cerebro vital en la consolidación de la memoria. Está presente en los huevos y en la carne magra, entre otros alimentos”, según Monzó.

Hierro.- “Es importante en la regulación del desarrollo cerebral y el metabolismo energético. Lo encontramos en las legumbres y espinacas, entre otros alimentos”, señala.

Zinc.- “Implicado en el desarrollo cognitivo y los sentidos del gusto y el olfato, podemos obtenerlo a través del consumo de mariscos, avellanas y almendras”, según Monzó.

Vitamina C.- “Es un antioxidante por antonomasia, interviene en la transformación de sustancias de la química cerebral como la dopamina y la noradrenalina. Los cítricos, la remolacha o la espinaca tienen cantidades importantes de esta vitamina”, según Monzó.

Vitamina E.- “Está implicada en la protección de la membrana lipídica de las células cerebrales y tiene



La actividad física influye en el desarrollo cognitivo, según el libro “Cerebro y Ejercicio” (CSIC-Catarata).

“La dieta mediterránea con aceite de oliva virgen extra o frutos secos, que parece ejercer un papel protector del sistema cardiovascular, y el consumo de frutas y verduras, que ha sido relacionado con un mayor volumen cerebral, son dos grandes aliados contra el envejecimiento cerebral”, según Monzó.

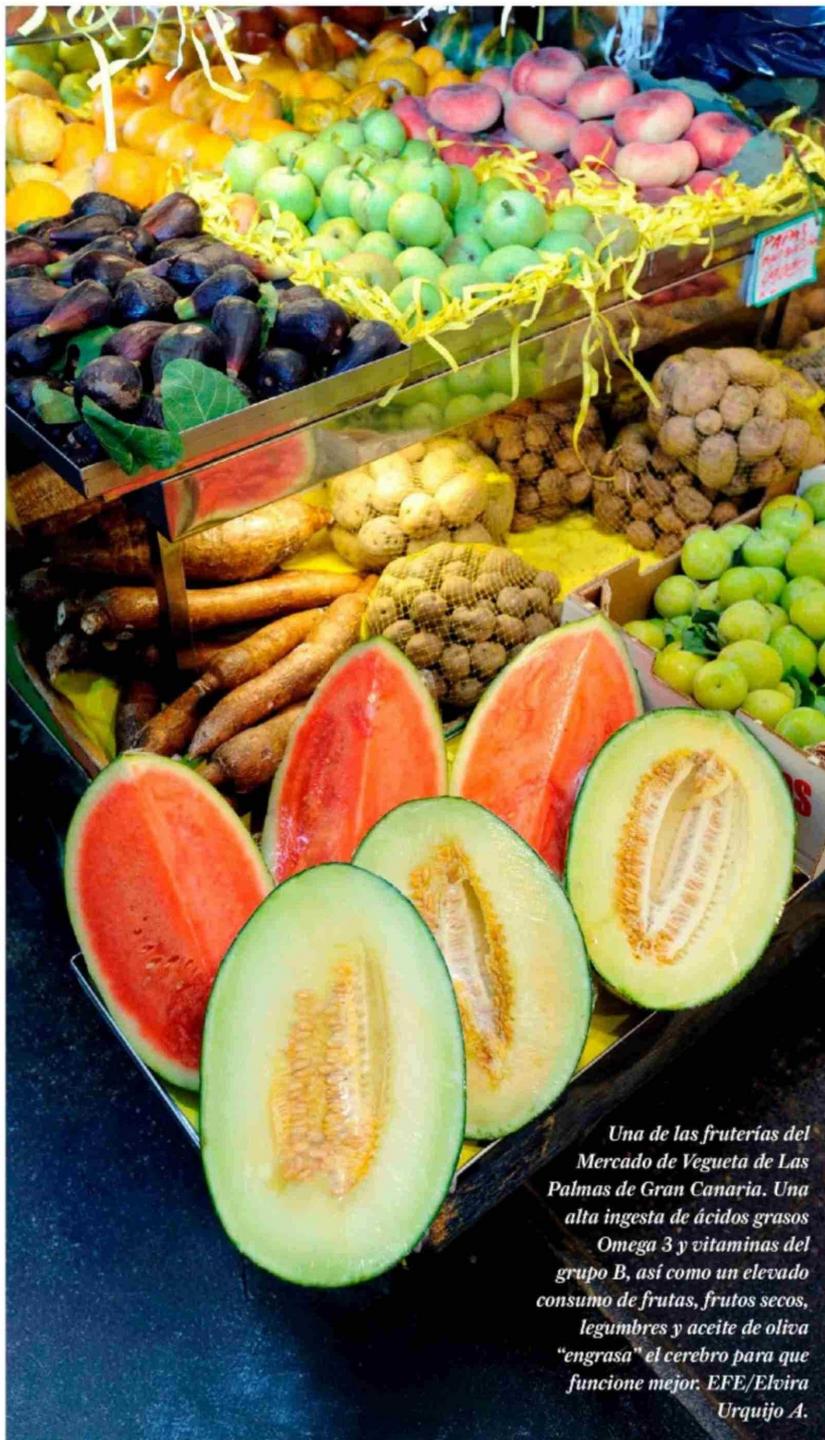
una gran capacidad antioxidante. La encontramos en los frutos secos, nueces, semillas, aceites vegetales de maíz, hortalizas de hoja verde y los cereales fortificados”, señala el nutricionista.

Vitamina D.- “Además de ejercer una función antioxidante, esta vitamina, regula la capacidad de mantener la correcta función del tejido nervioso cerebral”, explica Monzó.

Señala que algunos alimentos ricos en vitamina D son: los pescados grasos (salmón, atún, caballa), los aceites de hígado de pescados, el hígado de vacuno, el queso y la yema de huevo.

Vitamina B12.- “Esta vitamina es necesaria para preservar la vaina de la mielina alrededor de las neuronas y para la síntesis de sustancias cerebrales”, señala Monzó.

Indica que la vitamina B12 “se encuentra naturalmente en alimentos de origen animal (hígado de vacuno, almejas, pescado, carne de ave, huevos y lácteos) y que los alimentos de origen vegetal no la contienen salvo que sean fortificados”.



Una de las fruterías del Mercado de Vegueta de Las Palmas de Gran Canaria. Una alta ingesta de ácidos grasos Omega 3 y vitaminas del grupo B, así como un elevado consumo de frutas, frutos secos, legumbres y aceite de oliva “engrasa” el cerebro para que funcione mejor. EFE/Elvira Urquijo A.