

MEMORIA, SALUD MENTAL, CONSEJOS EN ALIMENTACIÓN

Cuidar la alimentación y mantener hábitos saludables también forma parte del cuidado de la salud mental. Para remarcar la importancia de la dieta para la salud, profesionales científicos y sanitarios han publicado una guía de alimentación saludable para psiquiatras y pacientes, con recomendaciones y recetas que pueden ayudar tanto a mantener la salud física como la mental.

Alimentos que ayudan a potenciar la memoria

Las dietas ricas en frutas, verduras, cereales integrales y legumbres, pescado, grasas saludables y especias o semillas estimulan el funcionamiento de la memoria cerebral. A continuación, encontrará más información sobre estos alimentos potenciadores.

Frutas

- Las bayas tienen un alto contenido en antioxidantes que pueden proteger el cerebro del daño oxidativo y prevenir el envejecimiento prematuro y la demencia que afecta a la memoria. Los arándanos azules son una fuente rica en antocianina y otros flavonoides que pueden mejorar la función cerebral.
- Las uvas tienen un alto contenido de resveratrol, un compuesto que estimula la memoria. Las uvas Concord son ricas en polifenoles, que pueden favorecer la función cerebral.
- La sandía tiene una alta concentración de licopeno, otro poderoso antioxidante. Esta fruta también es una buena fuente de agua pura, beneficiosa para la salud cerebral. Incluso un caso leve de deshidratación puede reducir la energía mental y perjudicar la memoria.
- Los aguacates son una fruta rica en grasas monoinsaturadas, que favorecen el funcionamiento de la memoria porque contribuyen a mejorar los niveles de colesterol en sangre cuando se consumen con moderación en lugar de grasas saturadas.

Verduras

- Las remolachas son ricas en nitratos, un compuesto natural que puede dilatar los vasos sanguíneos, lo que permite que llegue más sangre oxigenada al cerebro.
- Las hortalizas de hoja verde oscura son conocidas por sus antioxidantes, como la vitamina C, y se ha demostrado que reducen la pérdida de la memoria relacionada con la edad. Las hortalizas de hoja verde también son ricas en folato, que puede mejorar la memoria, ya que reduce la inflamación y mejora la circulación sanguínea en el cerebro.

Cereales integrales y legumbres

- El trigo partido, el cuscús integral, los garbanzos, la avena, las batatas y los frijoles negros son ejemplos de carbohidratos complejos. Debido a que las neuronas cerebrales funcionan con glucosa derivada de los hidratos de carbono y no almacenan glucosa en exceso, necesitan un suministro constante de esta. Los

carbohidratos complejos son el alimento preferido del cerebro, ya que proporcionan un suministro lento y continuo de glucosa. Tardan más en metabolizarse y son ricos en folato, la vitamina B que potencia la memoria.

Mariscos

- Los pescados grasos, como el salmón, la trucha, la caballa, el arenque, las sardinas, las sardinetas y los arenques ahumados, son ricos en ácidos grasos omega-3 *saludables para el corazón*. Se ha demostrado que estos ácidos mejoran la memoria cuando se consumen una o dos veces por semana. Los ácidos grasos omega-3 no afectan el colesterol de lipoproteína de baja densidad y pueden reducir los triglicéridos.
- Los mariscos y crustáceos, como las ostras, los mejillones, las almejas, los cangrejos, los camarones y la langosta, son excelentes fuentes de vitamina B12, un nutriente que contribuye a la prevención de la pérdida de la memoria.

Grasas más saludables

- El aceite de oliva aporta grasas monoinsaturadas, que pueden ayudar a reducir los niveles de colesterol de lipoproteína de baja densidad cuando se utilizan en lugar de grasa trans o saturada. El aceite de oliva extra virgen es el menos procesado y con los niveles más altos de compuestos antioxidantes protectores.
- Los frutos secos, como las nueces, son una fuente de ácidos grasos omega-3, que reducen los triglicéridos, mejoran la salud vascular, ayudan a regular la presión arterial y disminuyen la coagulación de la sangre.

Espicias o semillas

- Las semillas de cacao son una rica fuente de antioxidantes flavonoides, que son especialmente importantes para prevenir los daños del colesterol de lipoproteína de baja densidad, proteger el revestimiento arterial y evitar la formación de coágulos. El cacao también contiene arginina, un compuesto que aumenta la dilatación de los vasos sanguíneos.
- El romero y la menta pertenecen a la misma familia de especias. Se ha demostrado que el romero aumenta el flujo sanguíneo al cerebro, lo que mejora la concentración y la memoria. Se ha descubierto que el aroma de la menta mejora la memoria.
- Las semillas de sésamo son una rica fuente del aminoácido tirosina, que se utiliza para producir dopamina, un neurotransmisor responsable de mantener el cerebro alerta y una buena memoria. Las semillas de sésamo también son ricas en zinc, magnesio y vitamina B6, otros nutrientes que intervienen en el funcionamiento de la memoria.
- Se ha demostrado que el azafrán tiene un efecto positivo en las personas con la enfermedad de Alzheimer de leve a moderada.

Hacer modificaciones en el estilo de vida para controlar los niveles de colesterol, glucosa en la sangre y presión arterial, así como no fumar, dar paseos diarios y mantener el peso en un rango saludable puede ayudar a mantener el funcionamiento de la memoria.

Saber más:

<https://newsnetwork.mayoclinic.org/es/2024/01/29/preguntas-y-respuestas-de-mayo-clinic-alimentos-que-ayudan-a-potenciar-la-memoria>