



# Alimentación para el cerebro (brainfood)

La mayoría de nosotros pasamos tiempo pensando en qué comemos, pero cuando se trata de alimentar el órgano más importante, **el cerebro**, prestamos menos atención y esto es un error, ya que la dieta que llevamos impacta de la misma manera al cerebro y al cuerpo.

## El azúcar

Es otro factor que afecta a este órgano tan importante.

Una dieta deficiente en general puede acelerar el deterioro cognitivo, mientras que alimentar al cerebro con la comida adecuada, puede tener un impacto positivo.



# Investigadores de la demencia desarrollaron una dieta para este propósito.

Identificaron los nutrientes con

**“beneficios neuroprotectores”**

y encontraron que las personas que consumían una dieta alta de ciertos nutrientes y evitaban alimentos (como el azúcar) considerados perjudiciales,

retrasan el envejecimiento cerebral en un promedio de 7.5 años y presentaron menor riesgo de desarrollar

**Alzheimer.**

# Piensa más saludable

Alimentar tu cerebro correctamente no solo lo mantiene saludable, sino también nutrido.

El cerebro trabaja muy rápido para llevar a cabo funciones esenciales, como transmitir señales nerviosas con eficiencia.

La persona promedio quema alrededor de 320 calorías al día con solo pensar, representando aproximadamente, una quinta parte de las necesidades calóricas totales del cuerpo, según una investigación de la Facultad de Medicina de la Universidad de Washington en St. Louis.

**La materia gris tampoco puede usar cualquier tipo de combustible.**

El cerebro funciona con glucosa, la fuente de combustible más eficiente que las proteínas o las grasas, aunque en circunstancias extremas (como la inanición), el cerebro puede convertirlas en combustible utilizable.



**Aun así, las células cerebrales están compuestas en gran parte de grasa, por lo que es importante consumir suficientes grasas saludables.**

**Los investigadores del Hospital Brigham and Women's de Boston,**

analizaron a más de 6,000 mujeres y encontraron que aquellas que consumían la mayor cantidad de grasas monoinsaturadas, del tipo presente en los aceites de oliva, nueces, aguacates, obtuvieron mejores resultados en las pruebas cognitivas, mientras que las que comieron más grasa saturada tuvieron el peor desempeño.

Según los resultados del estudio publicados en Annals of Neurology

la grasa monoinsaturada puede afectar nuestro cerebro como lo hace con el corazón:


**mejorando el flujo sanguíneo y reduciendo la inflamación.**

→ La conexión ←

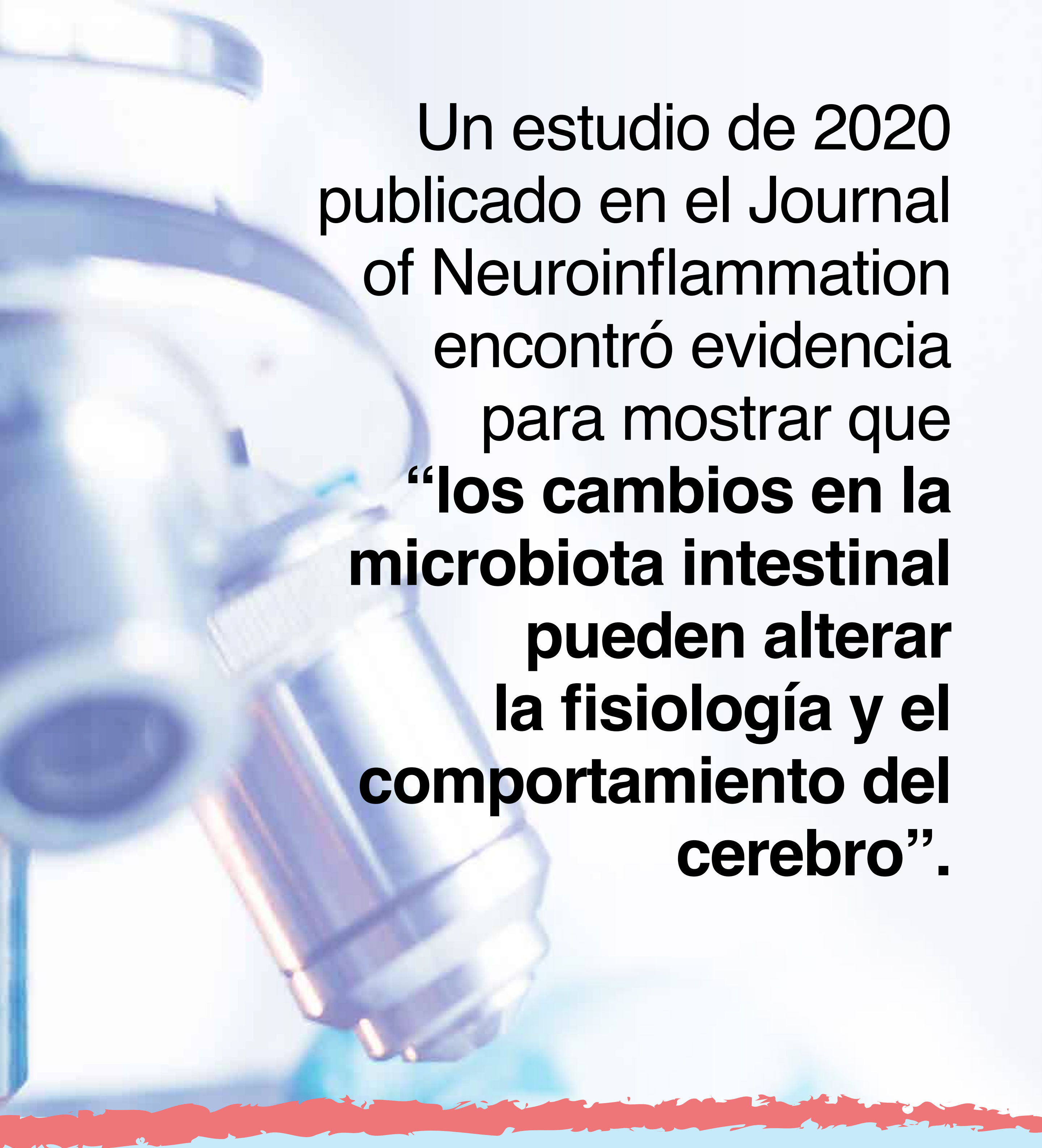
# Intestino-Cerebro

Dicha investigación también descubrió una conexión entre el cerebro y el intestino a través del microbioma. Cuando un embrión se está formando, su cerebro y su estómago se desarrollan a partir del mismo grupo de células.

Esto crea una conexión de por vida entre los dos órganos, que se comunican constantemente mediante señales químicas. Lo cual explica por qué a menudo “sentimos” en nuestro intestino.



Lo que comemos da forma a la composición de nuestro microbioma, la colección de bacterias amigables y otros microbios en el tracto digestivo y tiene un efecto dominó sobre la salud cognitiva.



Un estudio de 2020 publicado en el Journal of Neuroinflammation encontró evidencia para mostrar que **“los cambios en la microbiota intestinal pueden alterar la fisiología y el comportamiento del cerebro”**.

## Los alimentos ricos en probióticos

como el yogur, el kéfir, el kimchi y el chucrut, pueden estimular el microbioma con cultivos vivos beneficiosos.



**Los prebióticos** son alimentos de las bacterias saludables del intestino, algunos ejemplos son ajo, espárragos, garbanzos y avena.

Otros nutrientes que pueden ayudar a aumentar la capacidad intelectual, incluyen frutos rojos, ricos en antioxidantes y verduras de hoja verde.

Científicos de Harvard encontraron que una alta ingesta de fresas y arándanos puede retrasar el deterioro de la memoria.

Y los adultos mayores que comieron al menos una porción diaria de vegetales de hoja verde, redujeron su edad mental hasta 11 años, informó la revista Neurology.







# Los huevos

**en particular las yemas, contienen nutrientes neuroprotectores, como la luteína, que pueden beneficiar la memoria, el aprendizaje y la salud cognitiva.**

También hay investigaciones, que respaldan los beneficios para el cerebro al consumir pescado y otras grasas saludables. El aceite de oliva, las nueces y el aguacate son ricos en ácidos grasos omega-3; combaten la inflamación que causa diversas enfermedades.

Se ha demostrado que las grasas EPA y DHA, presentes en el salmón, atún y anchoas, son especialmente potentes para promover la salud cognitiva.

# Alimenta tus Emociones

Se ha demostrado que la comida reconfortante mejora el estado de ánimo.

Algunos alimentos sugeridos, que pueden funcionar para este fin son:



## Verduras de hoja verde

Un estudio de 2018 las calificó como las mejores fuentes de 12 nutrientes, incluidos zinc, vitaminas B y magnesio, para prevenir o aliviar los síntomas depresivos.

Este pescado graso es una buena fuente de vitamina D, cuyos niveles bajos se asocian con un mayor riesgo de depresión. Se recomienda consumir pescado, al menos una vez a la semana, ya que mejoran la memoria y aprendizaje hasta en un 14%.

## Salmón



## Nueces

Tienen grasas omega-3, que ayudan a reducir el riesgo de padecer depresión

## Yogur

Te sugerimos consumir regularmente yogur, ya que según la revista Gastroenterology, ayuda a controlar las emociones negativas.



El intestino comparte espacio con la gran mayoría de receptores de serotonina, un neurotransmisor que entre otras funciones, ayuda a regular las emociones.

La serotonina baja se ha relacionado con ansiedad, depresión y trastornos del estado de ánimo. Los investigadores todavía están averiguando exactamente cómo, pero hay evidencia de que, lo que se come puede afectar esos receptores y como resultado, el estado de ánimo.



## Café

la Escuela de Medicina de Harvard, encontró que esta bebida, está cargada de antioxidantes, y encontraron que ayuda a disminuir el riesgo de padecer depresión.

Según otros estudios, el hábito del café podría aumentar la concentración, al alterar la materia gris.