

## DIETA PARA EL CEREBRO

Escucha los rumores sobre las comidas y los suplementos dietarios y creerás que puedes hacer de todo con la alimentación, desde mejorar la concentración y la agudeza mental, hasta exacerbar la memoria, la atención, y las funciones cerebrales.

Pero, ¿es todo esto cierto? No podemos negar que a medida que envejecemos, nuestro cuerpo envejece junto a nosotros. La buena noticia es que es posible mantener un cerebro saludable con el simple hecho de agregar algunos alimentos y bebidas "inteligentes" a tu dieta.

### La cafeína puede avisparte

No hay una píldora mágica que vaya a proyectar tu IQ o hacerte más listo, pero ciertas sustancias, como la cafeína, pueden energizarte y ayudarte a ganar concentración y mantenerte enfocado.

Presente en café, chocolate, bebidas energizantes y otros medicamentos, la cafeína te da un inconfundible shock espabilador (si bien sus efectos son de corta duración). No obstante, en el caso de la cafeína más suele ser menos: si te excedes en su consumo, posiblemente te sientas nervioso e incómodo.

### El azúcar mejora el estado de alerta

El azúcar es la fuente de combustible preferida de tu cerebro (no azúcar de mesa, sino glucosa, que tu cuerpo metaboliza de los azúcares y carbohidratos que ingieres). Es por esto que un vaso de una bebida dulce puede darte una inyección de viveza de corto plazo. Los procesos y capacidades mentales se ven exacerbados.

Consumir demasiado azúcar, por el contrario, puede hacer que tu memoria se resienta (junto con el resto de tu cuerpo). Si la consumes con moderación, el azúcar puede mejorar tu capacidad mental sin agregar kilos extras a tu cuerpo.

### Toma el desayuno para alimentar tu cerebro

¿Pensando en pasar por alto el desayuno? Diversos estudios coinciden en que tomar el desayuno puede mejorar tu memoria y capacidad de atención a corto plazo.

En este sentido, es conocido que los estudiantes que toman el desayuno suelen desempeñarse significativamente mejor que aquellos que asisten a la escuela sin haberlo ingerido.

Los alimentos preferidos para alimentar el cerebro incluyen granos integrales ricos en fibras, lácteos, y frutas. Simplemente no comas de más; los investigadores descubrieron que los desayunos altos en calorías parecen disipar la concentración.

### El pescado es un alimento cerebral

Una fuente de proteínas a menudo señalada como potenciador cerebral es el pescado (rico en omega 3, ácidos grasos esenciales para la función y el desarrollo cerebral).

Estas grasas saludables tienen un asombroso poder sobre el cerebro: el alto consumo de ácidos grasos omega 3 está relacionado a una reducción de las probabilidades de demencia e infarto, una declinación más lenta de

las facultades mentales, y asimismo podría jugar un rol vital en el mantenimiento de la memoria, especialmente a medida que envejecemos.

Para una buena salud mental y cardíaca, consume pescado dos veces a la semana.

### **Agrega una dosis diaria de nueces y chocolate**

Las nueces y otras semillas son buenas fuentes de vitamina E, un poderoso antioxidante que combate el declinamiento cognitivo propio del envejecimiento.

El chocolate negro, por su parte, tiene también importantes propiedades antioxidantes. Asimismo, posee estimulantes naturales como la cafeína, que exagera la concentración y el enfoque.

Consumir hasta 30 gramos de nueces y chocolate negro al día puede ofrecerte importantes beneficios sin hacerte subir de peso.

### **Agrega palta (aguacate) y granos integrales**

Cada órgano de nuestro cuerpo depende del flujo sanguíneo, especialmente el corazón y el cerebro. Ingerir una dieta alta en granos integrales y frutos como la palta puede reducir el riesgo de padecimientos cardiovasculares y, al mismo tiempo, hacer descender el colesterol malo.

Esto reduce los riesgos de que se acumule placa arterial y mejora el flujo sanguíneo, ofreciendo una simple y efectiva forma de alimentar las células cerebrales.

Los granos integrales, como las palomitas de maíz y el pan integral, también aportan fibra y vitamina E. Si bien la palta tiene grasa, se trata de una grasa saludable, que contribuye a mejorar el flujo sanguíneo.

### **Los arándanos son súper nutritivos**

Investigaciones en animales muestran evidencia de que el arándano ayuda a proteger al cerebro del estrés oxidativo e incluso podría reducir los efectos de condiciones relacionadas al envejecimiento como el mal de Alzheimer o la demencia.

Asimismo, la investigación científica mostró que una dieta rica en arándanos puede mejorar sustancialmente la capacidad de aprendizaje y la movilidad en ratas ancianas, haciendo que éstas logren una equivalencia mental con ejemplares más jóvenes.

### **Los beneficios de una dieta saludable**

Puede sonar algo trillado, pero es cierto: si tu dieta carece de ciertos nutrientes esenciales, tu capacidad de concentrarte puede verse reducida. Comer demasiado o demasiado poco puede también interferir en tu enfoque mental.

Una comida pesada puede hacerte sentir cansado, adormilado mentalmente, mientras que la falta de calorías puede generarte retortijones y distracción mental.

Beneficia a tu cerebro. Lleva adelante una dieta balanceada, con una amplia variedad de alimentos saludables.

### **Vitaminas, minerales, y suplementos**

Los estantes de las tiendas están abarrotados de suplementos que afirman tener la capacidad de mejorar la salud. Si bien son promisorios muchos reportes acerca de los efectos positivos sobre el cerebro de suplementos como las vitaminas B, C, E, los betacarotenos, y el magnesio, un suplemento es únicamente útil para personas cuyas dietas carecen de nutrientes específicos.

Los especialistas e investigadores son cautelosamente optimistas en cuanto al impacto sobre el cerebro del ginseng, ginkgo, vitaminas, minerales y otras combinaciones herbales. Ante la duda, consulta con tu médico.

### **Prepárate para el gran día**

¿Quieres aumentar tu capacidad de concentración? Prueba la siguiente receta:

- Jugo natural de frutas.
- Bagel (beigel) de pan integral con salmón.
- 1 taza de café.

Además de una dieta bien equilibrada, los expertos recomiendan:

- Dormir bien por las noches.
- Mantenerse hidratados.
- Ejercitar (para ayudar a aguzar el pensamiento).
- Meditar para clarificar la mente y relajarse.