

Ocho alimentos neuroprotectores que potencian la memoria a partir de los 60

Mantener una alimentación adecuada es clave para el cerebro ya que los alimentos son el **“combustible”** que necesita para funcionar correctamente. Una dieta adecuada puede contribuir a la **protección** frente a problemas de salud, **mejorar la función cerebral y favorecer un envejecimiento saludable**.

La doctora **Liliana Papalia**, médica U.B.A (MN 114.921), especialista en nutrición y obesidad, de la Universidad Favaloro, explicó a **Infobae** que con el **envejecimiento**, las funciones cognitivas pueden verse afectadas por cambios neuronales, “aunque **una dieta equilibrada, junto con estímulos intelectuales y vínculos sociales saludables**, pueden fortalecer la **memoria, la atención y el aprendizaje**. Por ello, promover entornos que faciliten una nutrición adecuada y un desarrollo integral es una **estrategia** clave para asegurar una adultez con plenitud cognitiva”.

Una **dieta variada, rica en frutas, verduras y compuestos antioxidantes naturales**, en combinación con otros hábitos saludables, puede contribuir a proteger la función cerebral a lo largo de la vida, señaló la doctora.



Una dieta rica en frutas, verduras y antioxidantes favorece la memoria y el aprendizaje a lo largo de la vida (Imagen Ilustrativa Infobae)

Sin embargo, el desarrollo y la salud del cerebro dependen profundamente de la **calidad de la nutrición desde las etapas más tempranas de la vida**. “Un déficit en el período fetal y neonatal puede **impactar la estructura cerebral y dejar secuelas** que

condicionan las funciones cognitivas futuras”, advirtió la experta.

Además, la **alimentación no actúa sola**, afirmó. “El **contexto socioeconómico y cultural** en el que una persona crece y envejece es igualmente determinante: el acceso a **alimentos de calidad, educación nutricional**, servicios de salud, y un entorno emocionalmente estable influyen directamente sobre el **bienestar neurológico**”, declaró.

Comer la cantidad adecuada es importante, pero también es importante asegurarse de obtener todos los **nutrientes que se necesitan**, afirmó el Instituto Nacional sobre el Envejecimiento (NIA en inglés). “**Los adultos mayores a menudo requieren menos calorías, pero más nutrientes**, por lo que es importante consumir **alimentos ricos en nutrientes**. Para incluir alimentos nutritivos en todos los grupos de alimentos, quizás deba hacer algunos cambios en sus elecciones de alimentos y bebidas”, señaló.

Los enemigos del cerebro



El consumo de alimentos ultraprocesados, azúcares y grasas saturadas incrementa el riesgo de deterioro neurocognitivo (Imagen ilustrativa Infobae)

Mayo Clinic comentó en su portal que aún queda mucho por aprender sobre lo que constituye **una dieta saludable para el cerebro**. “Los estudios indican que **lo bueno para el corazón también puede resultar beneficioso para el cerebro**. Por lo

tanto, **lo mejor para tener una buena memoria es abstenerse de grasas** poco saludables y **diversificar los alimentos de origen vegetal**".

La doctora Papalia explicó por qué seguir un patrón alimentario que incorpore alimentos **ultraprocesados** es nocivo para el cerebro: "Incluso en cantidades moderadas, junto con un **exceso de azúcar refinada, harinas blancas, grasas saturadas y sodio**, puede inducir un estado de inflamación sistémica y estrés oxidativo. Estos procesos **impactan negativamente sobre la salud vascular cerebral y favorecen el deterioro neurocognitivo**".

Cuáles son los alimentos a evitar para un cerebro saludable:

- **Grasas trans y alcohol:** el consumo excesivo deteriora la función neuronal, dijo la doctora.
- **Ingesta insuficiente de glucosa:** "Puede generar hipoglucemia, especialmente perjudicial para el área frontal de la corteza cerebral, vinculada con funciones ejecutivas como el **razonamiento, la memoria de trabajo y el juicio**. Las hipoglucemias bruscas por dietas mal diseñadas pueden generar daño cognitivo duradero, incluso luego de corregir los niveles de glucosa», advirtió la doctora.
- **Dieta pobre en frutas y vegetales:** conduce a déficits de micronutrientes esenciales, como vitaminas C, E, B y minerales como zinc y selenio. "En pacientes adultos mayores con obesidad y resistencia a la insulina, el mal control glucémico se ha correlacionado con menor velocidad de procesamiento, apatía, ansiedad e irritabilidad", describió la experta.

Los alimentos aliados de la memoria



Pescados grasos como el salmón, sardinas y caballas, son ricos en omega-3 que protegen la función cerebral (Imagen Ilustrativa Infobae)

Los alimentos funcionales que favorecen la salud cognitiva incluyen los siguientes, explicó la doctora Papalia:

1. Frutos rojos, cítricos, vegetales de hoja verde y crucíferas, por su alta concentración de antioxidantes. Se recomienda incorporar estos alimentos en la dieta, preferiblemente frescos, en ensaladas y/o acompañando otros platos.

2. Pescados grasos (salmón, sardinas, caballa): ricos en omega-3 que protegen la corteza cerebral y son esenciales para el funcionamiento del cerebro. Se aconseja incluir pescado azul en la dieta al menos dos o tres veces por semana.

3. Palta, semillas y aceite de oliva virgen: estabilizan la estructura neuronal.

4. Huevos: son importantes por su aporte de colina, precursora de acetilcolina, neurotransmisor clave en la memoria.

5. Legumbres, cereales integrales y levadura nutricional: aportan vitaminas del grupo B y minerales como zinc y magnesio.



El chocolate negro con alto contenido de cacao, rico en flavonoides, favorece la circulación cerebral e impulsa las funciones cognitivas (Imagen ilustrativa Infobae)

6. Frutos secos: Las almendras, nueces y avellanas aportan ácidos grasos saludables, antioxidantes y vitamina E. Estos nutrientes contribuyen a la protección de las células cerebrales y favorecen la **función cognitiva**. Incorporar estos frutos secos como snack o agregarlos a yogures naturales sin endulzar y ensaladas ayuda a mantener la concentración durante el día.

7. Chocolate negro: el que tiene alto contenido de cacao es rico en flavonoides, lo que favorece la circulación cerebral y potencia las funciones cognitivas. Elegir una porción de chocolate negro con **85% de cacao** o agregar cacao en polvo puro a la leche puede ayudar a regular la presión arterial y optimizar el rendimiento cerebral.

8. Consumo elevado de DHA, 500 mg/día y EPA (200 mg/día) durante 24 meses puede mejorar la función ejecutiva y **proteger contra el deterioro cognitivo**. Estos ácidos grasos se encuentran principalmente en pescados grasos y mariscos, como salmón, caballa, atún, arenques y sardinas. También se pueden obtener de aceites de pescado y, en menor medida, de fuentes vegetales como semillas de lino, chía y nueces, así como aceites vegetales como el de linaza, soja y canola.

“Además 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** pueden ayudar a mantener el funcionamiento de la memoria”, señaló Mayo Clinic.

Los combustibles del cerebro: qué sustancias necesita y por qué



Vitaminas E y C, carotenoides y flavonoides presentes en frutas y verduras contribuyen a neutralizar los radicales libres, reduciendo el riesgo de daño neuronal y deterioro cognitivo (Imagen ilustrativa Infobae)

“El cerebro necesita un **suministro continuo de nutrientes** para su **formación, funcionamiento y mantenimiento**. Proteínas, lípidos, carbohidratos, vitaminas y minerales cumplen roles específicos en la síntesis de neurotransmisores, la protección celular y la transmisión de impulsos nerviosos”, señaló la doctora y mencionó sus múltiples funciones.

- **Aminoácidos como triptófano, tirosina y metionina** actúan como precursores de serotonina, dopamina y noradrenalina. La calidad de la proteína ingerida influye directamente en el **equilibrio emocional, el sueño y la atención**.
- **Glucosa**, derivada de los hidratos de carbono, **es el único combustible cerebral**. “La función cerebral depende de un aporte constante de nutrientes. Entre ellos, los carbohidratos –especialmente la glucosa que se destina de forma prioritaria al cerebro, donde el 80% se utiliza para generar energía”, indicó Papalia.

Y afirmó que la **ingesta insuficiente de glucosa puede generar hipoglucemia**, especialmente en áreas vinculadas con funciones ejecutivas como el razonamiento, la memoria de trabajo y el juicio.



Frutos rojos y frutos secos son aliados de la salud cerebral y la memoria (Imagen Ilustrativa Infobae)

- **Lípidos** como los ácidos grasos omega-3 (DHA y EPA) constituyen el 20% del peso cerebral, participan en la fluidez de las membranas neuronales y actúan como antiinflamatorios neuroprotectores.
- **Minerales** como hierro, zinc, magnesio, selenio y yodo intervienen en procesos neuronales, producción de energía, protección antioxidante y síntesis hormonal.
- **Vitaminas: B1, B6, B12, C, D, E y ácido fólico:** modulan el metabolismo energético, la plasticidad sináptica y el control de la homocisteína, marcador de riesgo neurodegenerativo.



Además, para una buena memoria es indispensable estar bien hidratado tomando dos litros (ocho vasos) al día de agua (Imagen Ilustrativa Infobae)

- **Antioxidantes:** el equilibrio invisible que protege al cerebro. “El estrés oxidativo es uno de los factores más documentados en el deterioro cognitivo y el desarrollo de enfermedades como la **demencia**. El cerebro, por su elevado consumo de **oxígeno**, abundancia de lípidos poliinsaturados y baja concentración de antioxidantes, es especialmente **vulnerable a los radicales libres**. La acumulación de estos compuestos reactivos puede dañar la **estructura neuronal** generando alteraciones tempranas en funciones cognitivas como la **memoria, la fluidez verbal y la atención**. Nutrientes antioxidantes como **las vitaminas E y C, los carotenoides**, los flavonoides, el **zinc, el selenio y el manganeso** han demostrado capacidad para neutralizar estos efectos. A dosis elevadas o en presencia de ciertos metales como hierro o cobre, algunos antioxidantes pueden volverse prooxidantes, por lo que su uso debe ser cuidadoso y balanceado”.
- **Agua.** Para una buena memoria es indispensable estar bien hidratado y beber la cantidad de agua recomendada por la Organización Mundial de la Salud (OMS), que son dos litros (ocho vasos) al día.

Las dietas neuroprotectoras



Las dietas MIND, mediterránea y DASH presentan la mejor evidencia en protección cerebral y prevención de enfermedades neurodegenerativas (Imagen ilustrativa Infobae)

“Las dietas que mejor evidencia presentan en la protección cerebral son la MIND, la mediterránea y la DASH, dijo Papalia y describió cada una:

- **Dieta MIND**, diseñada para retardar el deterioro cognitivo, basada en la Mediterránea y DASH.
- **Dieta Mediterránea**, rica en alimentos frescos, aceite de oliva, pescados y baja en carnes rojas.
- **Dieta DASH**, orientada al control de la hipertensión, también positiva para la salud vascular cerebral.

Finalmente, la doctora Papalia afirmó en cuanto a nuestra alimentación diaria: **“Comer bien no es solo nutrir el cuerpo: es cuidar lo que pensamos, lo que sentimos y lo que compartimos. Nutrir la mente es elegir claridad, autonomía y vitalidad en cada etapa. A los 60 y más allá, cada bocado, cada movimiento y cada vínculo afectivo se convierte en una inversión consciente. La alimentación sana, el ejercicio regular y el entramado emocional que nos sostiene son los pilares invisibles, pero poderosos, que determinan cómo envejecemos”**, concluyó la especialista.

Con información de Infobae