

Vitamina B y sus 8 tipos mantienen el cerebro joven

Es de conocimiento general que el cerebro requiere de un entrenamiento diario para evitar padecer enfermedades cognitivas producto de la edad y demás factores externos. Pero además de esto, lo que ingerimos también puede garantizar una mejor salud y juventud.

Así lo determinó un hallazgo de la Universidad de Harvard, el cual profesa que será clave el consumo de vitamina B y sus 8 tipos (siempre en la cantidad recomendada) para mantener nuestra materia gris en condiciones óptimas.

Expertos aseguran que las vitaminas son necesarias para el funcionamiento celular, el crecimiento y el desarrollo de las células. De esta forma, y dependiendo de la vitamina de la cual hagamos referencia, habrán distintas patologías que se puedan combatir.

La vitamina B será el complemento perfecto para el cerebro

Según el estudio, en el caso de la vitamina B, esta demostró que puede mejorar las facultades cognitivas, incrementar la capacidad de memoria y hasta agilizar los procesos de aprendizaje.

Este nutriente que integra todo el grupo B será esencial para permitir que el cerebro se mantenga joven y saludable. Y aunque todas cumplen un rol crucial, se destaca el trabajo de la vitamina B9, que es el ácido fólico.

Todas las vitaminas de este grupo contarán con un elemento que ayude a nuestra capacidad cognitiva, reduciendo las posibilidades de padecer enfermedades como el Alzheimer y tantas otras.

El estudio fue afirmado por la doctora Naidoo, catedrática de la Universidad de Harvard y autora del libro *This is your brain on food*, quien en diálogo con la BBC explicó las bondades de estos nutrientes específicos. Para la doctora, estas vitaminas también ayudan a formar glóbulos rojos y contribuyen a tener un buen sistema inmunitario. Estas son hidrosolubles, por lo que se pueden perder en el agua de cocción y si se toma en exceso, se eliminan por la orina.

Para obtener los beneficios que necesita el cerebro, la experta de Harvard afirma que siempre se deberá respetar la dosis sugerida por los profesionales y que además será muy importante buscar los alimentos que son fuente de vitamina B y añadirlos a la dieta sana diaria.

Con información de [Metro World News](#)