



## ¿CON QUÉ NUTRIENTES SE MANTIENEN SANAS LAS NEURONAS?

**RESPUESTA:** Según nuestra alimentación, podemos proteger las neuronas y evitar o retrasar su deterioro y conservar las funciones cognitivas (memoria, concentración, razonamiento, agilidad mental) intactas durante más tiempo. Algunos alimentos y nutrientes son aliados para mantener sano nuestro cerebro. Por un lado, están los antioxidantes, verdaderos combatientes contra el deterioro celular. Ahí se encuentran los **flavonoides**, los **polifenoles** y los **ácidos grasos insaturados**. Los contienen el té verde, las manzanas y los cítricos (mejoran las conexiones neuronales), el aguacate, el aceite de oliva (poderoso por su alto contenido en omega 3), el cacao (aumenta la capacidad cognitiva y la memoria), el brócoli (todas las coles, en general, tienen alto contenido en vitamina K, que mejora la capacidad cognitiva), los arándanos, fresas, moras, frambuesas, el pescado azul (su alto contenido en omega 3 reduce el riesgo de demencia e ictus), las nueces, almendras, avellanas y pistachos (favorecen la formación de proteínas que estimulan la síntesis de neuronas hipocreatinas, que ayudan a mantener la atención).

**Dentro de las vitaminas**, además de la C (protege frente al estrés oxidativo y se encuentra en naranjas, limones, pimiento rojo) y E, destaca la vitamina B1 o tiamina, presente en la carne de cerdo y los frutos secos, y la vitamina B9 o ácido fólico, fundamental para la formación de tejido nervioso, muy presente en espinacas y lentejas. También son fundamentales los **minerales**. El **calcio** es un gran regu-

lador de la transmisión nerviosa y está presente en el sésamo, vegetales de hoja verde, pescado azul pequeño, lácteos y huevo. O el **magnesio**, que mejora la memoria de largo plazo y lo encontramos en las semillas de calabaza y el cacao entre otras cosas. Dos aminoácidos fundamentales para el cerebro son la **colina**, que fortalece las conexiones nerviosas, y el **triptófano**, gran precursor de la formación de serotonina, melatonina y niacina. Los contienen, sobre todo, los quesos.

**Además de los alimentos mencionados**, otros grandes aliados de nuestra salud cerebral son la avena, los huevos, todas las nueces (ricas en fósforo), la cúrcuma, la remolacha, el apio, la zanahoria, el *ginseng*, las legumbres, el yogur, el tomate y la levadura de cerveza. Y, para completar la prevención del deterioro cognitivo asociado a la edad, hay que evitar o moderar aquello que más lo favorece: los azúcares refinados, el alcohol, el tabaco y las grasas saturadas. Por último, además del beneficio del ejercicio físico aeróbico, tampoco debemos olvidar la importancia de la gimnasia mental, ejercitando la memoria con la lectura, la escritura a mano, los juegos de mesa y el ajedrez.



**DR. DOMINGO CARRERA.** Médico especialista en Nutrición en Centro Médico-Quirúrgico de Enfermedades Digestivas, Madrid (cmed.es).