

LA MEJOR DIETA PARA LA MEMORIA

A veces la memoria puede jugar malas pasadas y con la edad aumentan las lagunas. Seguir una dieta adecuada, rica en **nutrientes esenciales** para el cerebro, puede contribuir a evitarlo.

La memoria parece construirse a base de reacciones químicas que tienen lugar en el cerebro. A medida que se incorporan aprendizajes se crean nuevos circuitos y comunicaciones entre neuronas, a través de los cuales se van almacenando y registrando recuerdos. Se distingue entre varios tipos de memoria: la memoria a corto y largo plazo; la memoria semántica, que guarda datos concretos; la episódica, que conserva acontecimientos vividos; y la memoria procedural, que permite realizar acciones sin tener que mantener la atención constantemente. A través de la excitación eléctrica de grupos de neuronas y gracias a la acción de los neurotransmisores se recuperan recuerdos.

Hoy se sabe que la alimentación es básica para que los neurotransmisores funcionen bien y que se recomienda consumir pescado azul, frutos secos y semillas, y aceites vegetales de primera presión en frío ricos en ácidos grasos esenciales; frutas y verduras ricas en antioxidantes como el betacaroteno y las vitaminas C y E; y cereales integrales ricos en vitaminas B, en especial la avena, pues además contiene avenina, que alivia la fatiga intelectual.

Entre los nutrientes necesarios destacan el DHA, un ácido graso esencial

de la familia omega-3; la fosfatidilcolina y la fosfatidilserina, presentes en la lecitina de soja, el mijo y el sésamo; las vitaminas del grupo B, y en especial la B12, la B6 y el ácido fólico; y los aminoácidos acetil-l-carnitina y L-glutamina. Entre las plantas medicinales, el *Ginkgo biloba* mejora la microcirculación cerebral gracias a su contenido en flavonoides.

ALTIBAJOS DE GLUCOSA

Pero la memoria también tiene enemigos. El consumo de alimentos azucarados disminuye el rendimiento intelectual a corto plazo, ya que su rápida absorción provoca una hiperglucemia brusca seguida de una hipoglucemia reactiva que afecta al hipocampo y, por tanto, a la concentración mental. La repetición de estos altibajos provoca cansancio físico y mental y, a la larga, favorece la aparición de problemas neurodegenerativos.

Pero además de la nutrición es importante cuidar otros aspectos como el descanso, practicar deporte y realizar actividades que fomenten las habilidades mentales, como leer, escribir o pintar. ■

JORDINA CASADEMUNT (dietista)

¿Cómo afecta la dieta a la memoria?

A corto plazo se ha comprobado que los jóvenes que descuidan su desayuno y siguen una dieta desvitalizada ven afectado su rendimiento intelectual. A la larga esto puede desencadenar problemas degenerativos como el Alzheimer. Una alimentación «viva», rica en alimentos naturales, es esencial para mantener una memoria activa.

¿Comer menos resulta beneficioso?

Según un estudio de la Universidad de Münster, Alemania, se ha comprobado que el hecho de tomar un 30% menos de calorías de lo habitual (en una dieta superior a dos mil calorías) mejora la memoria, mientras que comer exageradamente puede afectarle negativamente.



¿Cómo protegen los omega-3?

Un 60% del cerebro está constituido por grasas (ácidos grasos esenciales y fosfolípidos), y de estas un 20% es DHA (ácido docosahexaenoico), de la familia omega-3. Se ha visto que su ingesta previene numerosos problemas de salud, sobre todo de tipo degenerativo. Se halla en el pescado azul, algas, nueces y semillas de lino.

¿Son dañinas las grasas saturadas?

Los estudios sugieren que una dieta baja en grasas saturadas desde la niñez mejora el rendimiento cognitivo y reduce el riesgo de Alzheimer. El colesterol alto e ingerir grasas saturadas (carne, embutidos, lácteos) o *trans* (margarinas, bollería, fritos industriales) se asocia a problemas de memoria, deterioro cognitivo y Alzheimer.



AGE FOTOSTOCK / RBA

¿Por qué se aconseja el ácido oleico?

Conocido como omega-9, se encuentra principalmente en el aceite de oliva y el aguacate. Contribuye a mitigar el deterioro cognitivo y mejora la actividad mental debido a su papel en la conservación de las membranas neuronales. Recientemente se ha descubierto su utilidad para elaborar medicinas frente al Alzheimer.

¿Saltarse comidas afecta a la memoria?

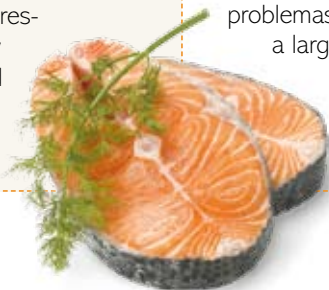
Las personas que se saltan comidas pueden presentar más problemas de memoria, pues este acto priva al cuerpo de los nutrientes necesarios para regular neurotransmisores cruciales para el funcionamiento cerebral. Se ha visto que a corto plazo los niños que no desayunan ven mermado su rendimiento intelectual.

¿Por qué se precisa tomar vitaminas B?

Las vitaminas del grupo B, en especial la B6, la B12 y el ácido fólico, protegen las neuronas reduciendo los niveles de homocisteína, un metabolito intermediario que resulta tóxico para las células neuronales. Además, participan en la fabricación de glóbulos rojos encargados de transportar oxígeno a las células del organismo.

¿Los antioxidantes mejoran la memoria?

Los flavonoides de frutas, bayas, el té verde, cebollas y crucíferas, entre otros, presentan propiedades antiinflamatorias y antioxidantes que ayudan al cerebro a contrarrestar el efecto del estrés y promueven la capacidad neuronal de establecer nuevas conexiones.



¿Beber alcohol dificulta el recuerdo?

Varios estudios confirman que las personas que beben alcohol en exceso son más propensas a sufrir lagunas mentales a corto plazo y problemas de memoria más graves a largo plazo. Es más saludable sustituir el vino por un buen mosto de uva rico en flavonoides.

¿Afecta el azúcar a la memoria?

Según un estudio publicado en *Annals of Neurology*, los incrementos de glucosa en la sangre pueden tener repercusiones en la memoria al afectar a una parte del hipocampo relacionado con los recuerdos. Esto ayuda a explicar el declive mental asociado al envejecimiento, pues con la edad la regulación de la glucosa empeora.

¿Puede influir el consumo de proteínas?

Según un estudio de la Universidad de Illinois el cerebro ha de construir proteínas en áreas del cerebro como el hipocampo en respuesta a una experiencia para que la registre la memoria a largo plazo. Además, los neurotransmisores serotonina y acetilcolina precisan del aminoácido L-triptófano y colina para su correcta síntesis.

