

TN > Con Bienestar > Nutrición

Los siete alimentos para tener un cerebro ágil y sano, según una experta de Harvard

Cómo hay que comer para maximizar el poder de la mente. Consejos sobre la mejor forma de alimentarse para retener por más tiempo las habilidades cognitivas.

15 de marzo 2022, 10:56hs



Menos alimentos procesados y más comidas ricas pero saludables. (Foto: Srchivo)

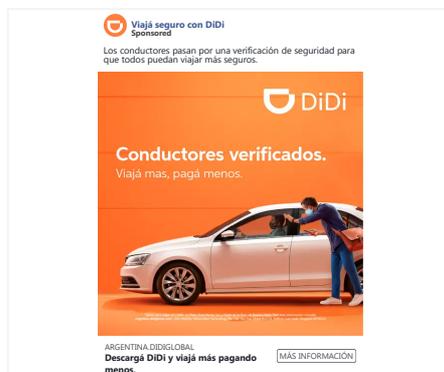


TN

EN VIVO

vinculo entre la dieta, el peso y las enfermedades crónicas. Pero el campo emergente de la psiquiatría nutricional estudia cómo los alimentos pueden impactar en la salud mental.

PUBLICIDAD



Una experta de Harvard, la doctora Uma Naidoo, afirma que lo que comemos afecta los asuntos de nuestro cerebro y afirma que el eje **intestino-cerebro** existe. Una de las principales formas en que el cerebro y el intestino permanecen conectados es a través del **nervio vago**, un sistema de mensajería química bidireccional que explica por qué el estrés puede desencadenar sentimientos de ansiedad en la mente y mariposas en el estómago.

Lee también: [Científicos confirmaron que la alimentación saludable contribuye a una mayor capacidad intelectual](#)

Los psiquiatras nutricionales afirman que los alimentos no deben reemplazar otros tratamientos para la **salud mental**, incluida la terapia y los medicamentos recetados, pero tampoco deben ignorarse. Varios estudios sugieren que los cambios en la dieta pueden conducir a mejoras significativas en el estado de ánimo y el bienestar mental.

Los alimentos no deben reemplazar otros tratamientos para la salud mental, pero tampoco deben ignorarse.

Uma Naidoo, psiquiatra y nutricionista.



rojizo-violáceos son “jugadores de poder” en esta categoría.

3. **Mariscos y pescados:** las sardinas, las ostras, los mejillones, el salmón salvaje y el bacalao son fuentes de ácidos grasos omega-3 de cadena larga que son esenciales para la salud del cerebro. Los mariscos también son una buena fuente de vitamina B12, selenio, hierro, zinc y proteínas. Si no se come pescado, las semillas de chía, las semillas de lino y las verduras marinas también son buenas fuentes de omega-3. Para aquellos con un presupuesto limitado, el salmón enlatado es una opción más accesible, dijo Naidoo.
4. **Frutos secos, porotos y semillas:** hay que comer entre media taza y una taza llena de porotos, nueces y semillas al día. Las nueces y las semillas, incluidos los anacardos, las almendras, las nueces y las semillas de calabaza, son un gran snack, pero también se pueden agregar a los platos salteados y ensaladas. Los porotos negros y rojos, las lentejas y las legumbres también se pueden agregar a sopas, ensaladas y guisos o disfrutarse como una comida o un plato de acompañamiento.
5. **Especias y hierbas:** cocinar con especias no solo hace que su comida tenga mejor sabor, sino que los estudios sugieren que ciertas especias pueden conducir a un mejor equilibrio de los microbios intestinales, reducir la inflamación e incluso mejorar la memoria. A Naidoo le gusta especialmente la cúrcuma: “puede ser

muy poderosa con el tiempo”, dijo. “Intente incorporarlo en su aderezo para ensaladas o verduras asadas”, o agregarlo a adobos, curry, salsas, guisos o batidos. “Agregar una pizca de pimienta negra hace que la curcumina sea un 2,000% más biodisponible para nuestro cerebro y cuerpo”, dijo. “Es un truco fácil de hacer cuando estás cocinando”. Otras especias que pueden apoyar la salud del cerebro incluyen canela, romero, salvia, azafrán y jengibre.

- 6. Alimentos fermentados:** se elaboran combinando leche, verduras u otros ingredientes crudos con microorganismos como levaduras y bacterias. Un estudio reciente encontró que seis porciones al día de alimentos fermentados pueden reducir la inflamación y mejorar la diversidad de su microbioma intestinal. Los alimentos fermentados incluyen yogur; chucrut; kéfir, una bebida láctea fermentada; kombucha, una bebida fermentada hecha con té; y kimchi, una guarnición tradicional coreana de col fermentada y rábano.
- 7. Chocolate amargo:** las personas que comen chocolate negro regularmente tienen un riesgo 70% menor de síntomas de depresión, según una gran encuesta del gobierno de casi 14,000 adultos. El mismo efecto no se observó en aquellos que comieron mucho chocolate con leche. El chocolate negro está lleno de flavonoles, incluida la epicatequina, pero el chocolate con leche y las barras de caramelo populares están tan procesadas que no les queda mucha epicatequina, que previene el deterioro cognitivo, e incluso el cáncer.

Temas de la nota

[Cerebro](#)[Alimentación](#)[Muy interesante](#)[mente](#)

Más sobre Con Bienestar



La diabetes tipo 1 puede cambiar el gusto y el olfato

Por [Ana Cofre](#)

Descubren nuevos circuitos neuronales responsables del miedo