



ALIMENTACIÓN SALUDABLE: Los seis alimentos que mejoran la memoria y retrasan el envejecimiento, según Harvard

Descripción



Seguir una dieta saludable puede ayudarte a tener una mejor salud física, por supuesto, pero la alimentación también es clave para alejar diversos problemas mentales, como la ansiedad, el estrés o la depresión, además de ayudarte a agudizar la memoria.

Y es que, según la Universidad de Harvard, la salud mental y la dieta están vinculadas de la misma manera que el cerebro y el intestino. Por eso es vital elegir alimentos que nutran el cerebro y evitar en la medida de lo posible los alimentos ultraprocesados que tengan un impacto negativo en tu estado de ánimo.

Consumir una dieta equilibrada y rica en nutrientes esenciales como vitaminas, minerales, ácidos grasos omega-3 y antioxidantes puede ayudar a mejorar la función cerebral y el equilibrio químico que influye en el estado de ánimo y en el bienestar mental.

Por el contrario, una dieta poco saludable y rica en grasas saturadas, azúcares refinados y alimentos procesados, puede promover la inflamación en el cuerpo, lo que se ha relacionado con un mayor riesgo de trastornos mentales como la depresión y la ansiedad.

Los mejores alimentos para el cerebro, según Harvard

Uma Naidoo, psiquiatra nutricional y profesora de la Escuela de Medicina de la Universidad de Harvard, relaciona cómo cuidas de tu alimentación y tu intestino con la salud mental, ya que existe una conexión directa entre la comida y el estado de ánimo. Estos serían los seis alimentos más beneficiosos para mejorar el humor:



Los fermentados, el chocolate, las especias, el aguacate, las nueces y las verduras de hoja verde son claves para la función cerebral. /

Foto de Yaroslav Shuraev en Pexels.

1. Alimentos fermentados: dentro de esta clasificación entran incluso los lácteos y el pan, pero hay muchos más. En general, se elaboran combinando leche, verduras u otros ingredientes crudos con microorganismos como levaduras y bacterias que ayudarán a mejorar la función intestinal y disminuir la ansiedad.
2. Chocolate negro: debe ser un chocolate con un porcentaje alto de cacao, que es el ingrediente que presenta una gran cantidad de flavonoides, un compuesto natural con potentes efectos antioxidantes y neuroprotectores que mejora

el rendimiento cognitivo y disminuye el riesgo de demencia.

3. Especias: las especias son muy utilizadas en la cocina porque dan un sabor muy característico a la comida pero también están llenas de compuestos bioactivos con beneficios que aumentan la cognición. Además, tienen antioxidantes, que son esenciales para mejorar la memoria y cerebro.

4. Aguacates: los aguacates tienen una gran cantidad de magnesio, que es muy importante para el funcionamiento del cerebro. El déficit de magnesio, por contra, está relacionado con la depresión, por lo que sería muy interesante introducir aguacate en tu alimentación diaria, por ejemplo, en el desayuno.

5. Nueces: estos frutos secos ayudan a desarrollar la memoria y favorecen el aprendizaje, además, son un antidepresivo natural ya que su alto contenido en omega 3 favorece la producción de serotonina. En el imaginario popular se relacionan las nueces con el cerebro por la forma de estos frutos secos, muy parecida a la de este órgano corporal.

6. Verduras de hojas verdes: la col rizada, la lechuga o la espinaca son algunos de los ejemplos más conocidos. En general, las verduras de hoja verde contienen nutrientes como la vitamina E, carotenoides y flavonoides, que protegen contra la demencia y el deterioro cognitivo.

Fecha de creación

marzo 2024