

La mejor dieta para tu cerebro

2008-11-30 11:24:57



160 millones de personas toman en el mundo alimentos que ayudan a dar más años de vida para el cerebro y sus funciones. ¿Cuales son estos alimentos?.

Nueces. Su consumo revitaliza las funciones cognitivas y motoras. Contienen un compuesto ácido alfa-linoleico y otros polifenoles que actúan contra radicales libres y refuerzan la comunicación entre neuronas.

Antioxidantes. Este ejército de alimentos custodia el organismo y lo protege a las células de los efectos de los radicales libres. Podemos encontrarlo en verduras y frutas.

Frutas del Bosque: Moras, frambuesas y otras frutas del bosque ayudan a retrasar el envejecimiento neuronal y la aparición de enfermedades neurodegenerativas según investigadores del CSIC.

Ácido Fólico: Se encuentra en verduras de hojas verdes y su dosis diaria durante tres años mejora la memoria y la agilidad mental.

Ácidos Grasos OMEGA-3: Presentes en pescados como el salmón y el atún. Su consumo al menos una vez por semana reduce el deterioro mental a largo plazo.

El té: Sobre todo si es verde permite preservar la memoria. Según científicos de la Universidad de Newcastle inhibe la actividad de ciertas enzimas destructoras.

Betacaroteno: 50 miligramos diarios durante 15 años retrasan el envejecimiento del cerebro y previenen las demencias seniles. Este compuesto lo encontramos en tomates, zanahorias, espinacas, brécol y otros.

Selenio: Encontrados en arroz integral, melocotones, uvas, espárragos, cebada y avena ofrecen propiedades antioxidantes y retrasan el deterioro celular.

Autor: MedicinaYSalud.org.