



Nutrición esencial para el cerebro

Ya es un hecho bien documentado: El ejercicio ayuda a mejorar la memoria. Sin embargo, si de verdad deseas incrementar tu potencia cerebral, es preciso que alimentes tu cerebro y ejercites tu cuerpo. Esta edición de *Ciencia y Salud Hoy* es un compendio de los hallazgos más recientes en nutrición para estimular el cerebro.

Una dieta rica en Omega 3 y en antioxidantes es un buen comienzo.

El Omega 3 se encuentra en el pescado graso, como el atún y el salmón, así como en el aceite de linaza, aceite de soya, aceite de canola y el huevo. Las vitaminas antioxidantes A, C y E se encuentran en abundancia en las moras, especialmente en las moras azules, pero también en las zarzamoras, frambuesas y arándanos. Y de igual manera, podrás mejorar tu ingesta tanto de beta caroteno como de vitamina C, comiendo mango, naranja, zanahoria, brócoli, tomate, melón y pimiento.

Los suplementos alimenticios de alta calidad nutricional ayudan a cubrir las brechas, Reliv ofrece diversas fórmulas que contienen ingredientes para estimular el cerebro, que incluyen ReversAge®, Reliv Now® for Kids, FibRestore® y GlucAffect®.

¡Combina el combustible correcto con el ejercicio y el sueño adecuado y verás el mundo desde una perspectiva más optimista!

To Your Health,

Dr. Carl W. Hastings
Vicepresidente y Director Científico de Reliv



Para Reflexionar

- El cerebro usa aproximadamente una cuarta parte de la energía producida por el cuerpo y es extremadamente sensible a las deficiencias en nutrición.
- Los ácidos grasos esenciales (Omega 3) son vitales para el desarrollo y el funcionamiento normal del cuerpo, especialmente el cerebro y los ojos.
- Las culturas que consumen una dieta rica en Omega 3 (como los esquimales que comen una gran cantidad de pescado) tienen una menor incidencia de enfermedades degenerativas del sistema nervioso central como la esclerosis múltiple.
- Se ha descubierto que los niños con bajo desempeño escolar por Déficit de Atención tienen niveles bajos de ácido docosahexaenoico (DHA).
- En los adultos, la deficiencia en Omega 3 se considera una de las principales causas de las enfermedades degenerativas y de la disminución de la función cerebral.
- La fosfatidilserina (PS) beneficia la función cerebral y el desempeño cognitivo; asimismo, mejora la atención, el comportamiento y el desempeño en el aprendizaje.
- Investigaciones recientes muestran que las vitaminas pueden proteger a las personas de problemas de salud y mantener alejados los estragos del envejecimiento y la disminución de la función cerebral.
- La colina, el ácido fólico, la L-carnitina, el ácido pantoténico (Vitamina B5), las vitaminas B1, B12 y zinc pueden ayudar a mejorar la memoria y la concentración.
- Las vitaminas A, C y E y la luteína, licopeno y selenio actúan como antioxidantes para proteger al cerebro de los efectos dañinos de los radicales libres.



Estimula el poder cerebral en el regreso a clases

Con el regreso a clases, ¿qué es lo más esencial? ¡El cerebro! Si les das a tus hijos una nutrición óptima, estarás maximizando su desarrollo cerebral y función cognitiva, lo que les ayudará a tener un máximo desempeño en la escuela, y en la vida.

Analicemos algunos de los ingredientes clave que los niños necesitan para tener éxito.

Omega 3

Los ácidos grasos esenciales Omega 3 se encuentran en el cerebro en altas concentraciones y son importantes para el desarrollo cerebral y cognitivo (memoria y desempeño cerebral) y función del comportamiento. Asimismo, los ácidos Omega 3 han demostrado mejorar el comportamiento y el desempeño en los niños con Trastorno de Déficit de Atención e Hiperactividad (ADHD).

El ácido docosahexaenoico (DHA), uno de los Omega 3, es un componente fundamental del tejido cerebral, y por eso es de suma importancia para la función cerebral. El DHA beneficia a los neurotransmisores que ayudan a las células cerebrales a comunicarse mejor. Los japoneses consideran el DHA como algo sumamente importante así que los estudiantes a menudo toman pastillas de DHA antes de los exámenes.

Vitaminas y Minerales

Las vitaminas y minerales influyen en la función cerebral y son cruciales para el sistema nervioso. Las vitaminas B en especial, son vitales para la función cerebral, para un sistema nervioso saludable y para el metabolismo energético. Los niños con deficiencia de vitamina B pueden mostrar mala concentración y mala memoria, falta de energía, insomnio e irritabilidad.

La colina y el zinc también son esenciales para la memoria y para el proceso del pensamiento. Los niveles bajos de zinc pueden reducir la capacidad de recordar palabras. Y al zinc se le atribuye la producción de la serotonina, tranquilizante cerebral.

El hierro es otro nutriente clave para el cerebro que mejora el estado de ánimo y reduce el enojo. Un ensayo clínico mostró que una mayor ingesta de hierro reduce la depresión en chicas adolescentes. Otras investigaciones han mostrado una relación entre el hierro y las calificaciones del coeficiente intelectual (IQ).

También el cerebro de los adultos requiere buena nutrición

El cerebro es especialmente sensible a la nutrición durante las etapas críticas de la vida: durante los primeros dos años en los niños y durante las dos últimas décadas en los adultos mayores.

Un ensayo clínico publicado en *Journal of Neuroscience* muestra que los antioxidantes protegen a las personas de la pérdida del desempeño cognitivo relacionado con la edad. Otro ensayo reveló que una dieta rica en antioxidantes podría detener o incluso revertir algunas pérdidas de la función cerebral que ocurren con el envejecimiento. Los resultados de los ensayos también mostraron que las ratas con dietas altas en antioxidantes tenían un mejor equilibrio y coordinación que sus compañeras.

Asimismo, los suplementos diarios que contienen el ácido graso DHA pueden mejorar la función de la memoria en adultos mayores. Se realizó otro ensayo clínico con personas mayores de 60 años; un grupo tenía niveles altos de folato y niveles normales de vitamina B12 y otro grupo tenía niveles más bajos de vitamina B12. Los que tenían niveles más altos de dichos nutrientes, obtuvieron mejor calificación en la función cognitiva.

Esto comprueba que la buena nutrición tiene como resultado un cuerpo y una mente más sanos, para toda la vida.

Sources:

Para obtener una lista de referencias de este artículo, consulta el anexo especial publicado en la página web *Ciencia y Salud Hoy*, www.reliv.com >> Los Productos >> artículos e investigación >> Ciencia y Salud Hoy.