

Alimentación y entrenamiento para mantener el cerebro en plena forma

El incremento de la esperanza de vida en la población ha generado una corriente de estudio acerca de los factores externos que influyen en la salud cerebral. Distintos miembros del Consejo Consultor de Nutrición de Herbalife Nutrition analizan cómo mantener el cerebro en condiciones adecuadas en este escenario y apuestan por una alimentación equilibrada y una vida saludable para frenar el deterioro cognitivo asociado a la edad

La esperanza de vida a nivel mundial se ha duplicado en los últimos 100 años, por lo que vivir una larga vida exige al cerebro enfrentarse a su mayor enemigo: el deterioro cognitivo asociado a la edad. Pero lo que la mayoría de las personas tal vez desconoce es que se puede tener más control del que podría parecer a la hora de proteger este músculo pensante. El equipo de nutricionistas de Herbalife Nutrition dan las claves fundamentales a la hora de mantener el cerebro en condiciones óptimas durante un periodo de tiempo más largo: alimentación saludable y entrenamiento.

Hoy se sabe que la alimentación puede afectar a las habilidades cognitivas, como la memoria y la atención. Disminuir el consumo de productos procesados y azúcares refinados y aumentar la ingesta de ácidos grasos Omega 3, contribuyen a una buena salud cerebral. Además, los antioxidantes combaten el estrés oxidativo relacionado con la edad, que es la principal causa del deterioro de las células cerebrales. Gary Small, miembro del Consejo Consultor de Nutrición de Herbalife Nutrition considera que “debemos dar más importancia a los alimentos que consumimos, ya que tienen un gran impacto en la estructura y salud cerebral”. En este sentido, David Heber, Presidente del Instituto de Nutrición de Herbalife Nutrition comenta: “La nutrición afecta a la salud del cerebro de muchas maneras. Lo que comemos no solo alimenta nuestras células cerebrales, sino que también contribuye a mantener un estado de ánimo estable”. Por tanto, ¿qué se debe comer para tener un cerebro sano?, ¿cuáles son los alimentos que realmente proporcionan nutrientes que mejoran la memoria, la atención y el estado de ánimo? Éstos son los consejos del Consejo Consultor de Herbalife Nutrition.

Aceites de pescado, que contienen altos niveles de Omega 3, un tipo de grasa, fundamental para el buen funcionamiento cerebral, y que el cuerpo difícilmente produce.

Te negro y verde, proporcionan hidratación poniendo en marcha la actividad metabólica, lo que significa una mayor sensación de energía, además de favorecer la actividad antioxidante del cuerpo. Un consejo: no tomes el té inmediatamente. Lo mejor es dejarlo reposar unos minutos para que el agua extraiga y concentre sus componentes y así disfrutar de todos sus beneficios.

Luteína, fitonutriente antioxidante amarillo que se puede encontrar en las espinacas, la col rizada y los aguacates, así como en los suplementos dietéticos, y promueve la salud ocular. En la actualidad existen estudios en jóvenes y adultos que demuestran los efectos positivos de la luteína en las funciones cerebrales.

Chocolate amargo, rico en flavonoides, un potente antioxidante que contribuye a mejorar la memoria y ayuda a retrasar el deterioro mental relacionado con la edad. Se encuentra en el cacao y lo recomendable, para aprovechar todas sus ventajas, es que contenga al menos el 70% de este componente. Además, este alimento también provoca que el cerebro libere dopamina, sustancia que

mejora el estado de ánimo.

Huevos, son ricos en proteínas y vitaminas como la B, D y E, que pueden ayudar a mejorar la memoria y el estado de ánimo. La yema también contiene luteína, que puede favorecer la salud cerebral.

Aceite de oliva virgen, rico en un polifenol llamado hidroxitirosol poderoso antioxidante puede mejorar el aprendizaje y la memoria.

La importancia de una nutrición equilibrada también está presente en todas las investigaciones relacionadas con la prevención de la “nueva epidemia del siglo XXI”, el Alzheimer. A pesar de que algunos factores de riesgo, como la edad o la predisposición genética, no pueden cambiarse, un estudio reciente indica que los hábitos de alimentación más saludables, pueden preservar la función cerebral y reducir la posibilidad de demencia.

El cerebro también va a al gimnasio

La salud cerebral tiene cuatro componentes distintos: atención, memoria, cognición y estado de ánimo. Para que una tarea estimule el cerebro lo suficiente como para ejercitarlo, debe ser novedosa y compleja, de modo que intervengan múltiples áreas. David Herber propone ideas divertidas sobre actividades que contribuyen a estimular al cerebro a mantener su actividad, y que algunos expertos creen que puede reducir los riesgos de deterioro cognitivo.

Los ejercicios neuróbicos son actividades que mejoran el rendimiento cerebral de formas nuevas y novedosas mediante el uso de los cinco sentidos. Son excelentes porque estimulan el crecimiento de nuevas conexiones entre las células cerebrales. Prácticas tan simples como utilizar la mano no dominante para realizar actividades cotidianas como cepillarse los dientes, sostener el tenedor o mover el ratón del ordenador o leer en voz alta (las imágenes cerebrales han demostrado que tres regiones cerebrales distintas se iluminan cuando se lee, se habla o se escucha la misma palabra) constituyen un entrenamiento sencillo y efectivo para mantener la salud cerebral en perfecto estado.

Aunque parezca contradictorio, la meditación, cuenta como procedimiento para ejercitar la mente, ya que ejerce el control sobre un flujo de pensamientos que no se dejan de producir, algo muy difícil de lograr. Según los Institutos Nacionales de Salud, la meditación puede aumentar la capacidad del cerebro para procesar la información y retrasar, detener o incluso revertir los cambios que tienen lugar en el cerebro debido al envejecimiento normal.

Por otra parte, realizar actividades placenteras que sean cognitivamente estimulantes, ayudará a mantener el cerebro saludable y reducir el riesgo de deterioro cognitivo asociado a la edad. Hay un mundo de posibilidades, taichí, clases de fotografía, cocinar, aprender un nuevo idioma, escritura creativa, etc.

El cerebro es el único órgano que no se puede trasplantar o reemplazar, así que hay que cuidarlo bien, porque solo hay uno.

Datos de contacto:

Laura Hermida Ballesteros
917818090

Nota de prensa publicada en: [Madrid](#)

Categorías: [Nacional](#) [Nutrición](#) [Sociedad](#) [Recursos humanos](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>