

Los 7 mejores alimentos para la salud de su cerebro

Análisis escrito por [Dr. Joseph Mercola](#)

HISTORIA EN BREVE

- > Su alimentación desempeña un papel importante en la salud del cerebro, ya que podría promover o prevenir la neurodegeneración
- > Los mejores alimentos para aumentar la salud de su cerebro incluyen la cúrcuma, salmón silvestre de Alaska, brócoli/coliflor, nueces, apio, aceite de coco y moras azules

Si usted desea tener un cerebro saludable, una de las mejores opciones que puede hacer es comer más alimentos enteros sin procesar. Los alimentos reales están llenos de vitaminas, minerales, antioxidantes y un sinnúmero de otros fitoquímicos que nutren las células del cerebro y que incluso ayudan a producir nuevas células.

Considere esto: las personas que comen muchos vegetales y frutas, alrededor de 1.6 tazas o 400 gramos al día, se desempeñan mejor en pruebas cognitivas, mientras que los individuos que consumen mucha azúcar son 1.5 veces más propensos a desarrollar deterioro cognitivo leve.

Así que a la hora de elegir sus alimentos, recuerde que no solo se trata de la cantidad de calorías que contienen o de si lo hacen engordar, es una cuestión de elegir los que contienen los nutrientes que apoyan la salud óptima, incluyendo la salud de su cerebro.

7 alimentos excelentes para el cerebro

1. **Cúrcuma.** La [cúrcuma](#) es una especia amarilla comúnmente utilizada en el curry y que contiene curcumina, un antioxidante antiinflamatorio. La curcumina es capaz

de atravesar la barrera hematoencefálica, razón por la cual resulta prometedora como un agente neuroprotector para una amplia variedad de trastornos neurológicos.

La investigación ha demostrado que la curcumina puede ayudar a inhibir la acumulación de la beta amiloide destructiva en el cerebro de pacientes con Alzheimer, así como romper las placas existentes. La curcumina Incluso ha demostrado incrementar la memoria y estimular la producción de nuevas células cerebrales, un proceso conocido como neurogénesis.

Una notable investigación también sugiere que otro compuesto bioactivo en la cúrcuma, llamado turmerona aromática, puede **umentar el crecimiento de células madre neurales** en el cerebro hasta en un 80 por ciento en ciertas concentraciones. Las células madre neurales se diferencian a las neuronas y juegan un papel importante en la autoreparación.

Los hallazgos sugieren que la turmerona aromática puede ayudar a recuperar la función del cerebro en enfermedades neurodegenerativas como el Alzheimer y la embolia cerebral.

2. Salmón silvestre de Alaska. Las grasas **omega-3** que se encuentran en el **salmón silvestre de Alaska** ayudan a combatir la inflamación en todo el cuerpo, incluyendo en su cerebro y ofrecen numerosas protecciones a las células del cerebro.

Por ejemplo, un estudio en la revista *Neurology* encontró que "las mujeres mayores con los niveles más altos de ácidos grasos omega-3... tenían una mejor conservación de su cerebro a medida que envejecían, comparado con aquellas que tenían los niveles más bajos, lo que podría significar que mantendrían un mejor funcionamiento cerebral en uno o dos años más."

En otra investigación, se evidenció un aumento significativo en la activación de la corteza prefrontal dorsolateral del cerebro de los niños a quienes se les dio un suplemento de omega-3.

Esta es un área del cerebro que está asociada con la memoria laboral. También notaron cambios en otras partes del cerebro, incluyendo la corteza occipital (centro de procesamiento visual) y la corteza cerebelosa (que desempeña un papel en el control motriz).

Usted puede obtener grasas omega-3 en dosis terapéuticas al tomar un suplemento como el aceite de kril. Pero si lo que busca es una fuente alimentaria, el **salmón silvestre de Alaska**, junto con las sardinas y anchoas, es una de las mejores fuentes.

- 3. Brócoli y coliflor.** El brócoli y la **coliflor** son buenas fuentes de **colina**, una vitamina B conocida por su relación en el desarrollo del cerebro.

El consumo de colina durante el embarazo "recarga" la actividad cerebral de los fetos en el útero, lo que indica que puede mejorar la función cognitiva, mejorar el aprendizaje y la memoria. También puede disminuir la pérdida de memoria relacionada con la edad y la vulnerabilidad del cerebro a las toxinas durante la niñez, así como proporcionar protección en el futuro. Los huevos y la carne son otras fuentes de colina.

El **brócoli** ofrece beneficios adicionales, incluyendo el flavonoide antiinflamatorio kaempferol y tres fitonutrientes glucosinolatos que trabajan en sinergia para apoyar los procesos de desintoxicación de su cuerpo.

- 4. Nueces.** Las nueces son una buena fuente de grasas omega-3 de origen vegetal, fitosteroles naturales y antioxidantes, que han demostrado revertir el envejecimiento del cerebro en estudios con ratas de edad avanzada. Se ha encontrado que el DHA, en particular, un tipo de grasa omega-3, estimula la función cerebral e incluso promueve la curación del cerebro, aunque es más abundante en ácidos grasos omega-3 de origen animal, como el kril y el salmón silvestre de Alaska, a diferencia de las nueces.

Las nueces contienen una serie de otros compuestos neuroprotectores, así como vitamina E, ácido fólico, **melatonina** y antioxidantes que le dan aún más beneficios a su cerebro. Por ejemplo, las investigaciones demuestran que el consumo de

nueces puede apoyar la salud del cerebro al aumentar el razonamiento inferencial en adultos jóvenes.

Otro estudio encontró que consumir alimentos ricos en antioxidantes como las nueces "puede disminuir la vulnerabilidad al estrés oxidativo que se produce en el envejecimiento", "aumentar la salud" y también "mejorar la función cognitiva y motora en el envejecimiento."

- 5. Apio.** El **apio** es una rica fuente de luteolina, un compuesto vegetal que puede calmar la inflamación en su cerebro, que es una causa principal de neurodegeneración. La luteolina también se ha relacionado con una menor tasa de pérdida de la memoria relacionada con la edad en los ratones. Durante un estudio, los ratones más viejos alimentados con una dieta suplementada con luteolina se destacaron mejor en tareas de aprendizaje y de la memoria. Además del apio, los chiles y las zanahorias también son buenas fuentes de luteolina.
- 6. Aceite de coco.** El principal combustible que su cerebro necesita para energía es la glucosa. Sin embargo, el cerebro es capaz de funcionar con más de un solo tipo de combustible, uno de ellos son las cetonas (cuerpos cetónicos) o cetoácidos. Las **cetonas** son lo que su cuerpo produce cuando convierte la grasa (en oposición a la glucosa) en energía.

Los triglicéridos de cadena media (MCT) encontrados en el **aceite de coco** son una excelente fuente de cuerpos cetónicos, debido a que el contenido de MCT en el aceite de coco es de aproximadamente 66 por ciento.

Los triglicéridos de cadena media se van directamente a su hígado, donde el aceite es convertido rápidamente en cetonas. El hígado libera inmediatamente las cetonas en su torrente sanguíneo, donde son transportadas al cerebro para ser utilizadas fácilmente como combustible.

Mientras que su cerebro es muy feliz funcionando con glucosa, hay evidencia que sugiere que los cuerpos cetónicos en realidad pueden ayudar a **restaurar y renovar las neuronas**, al igual que mejoran la función de los nervios en el cerebro.

Los niveles terapéuticos de MCT se han estudiado en 20 gramos por día. Según las investigaciones de la doctora Mary Newport, un poco más de dos cucharadas de aceite de coco (unos 35 ml o siete cucharaditas rasas) le suministrarán el equivalente a 20 gramos de MCT, que es lo recomendado, ya sea como una medida preventiva contra las enfermedades neurológicas degenerativas, o como un tratamiento para un daño ya establecido.

7. Moras azules. Los antioxidantes y otros fitoquímicos en la **mora azul** se han relacionado con un mejoramiento en el aprendizaje, pensamiento y la memoria, junto con reducciones en el estrés oxidativo neurodegenerativo. También es relativamente baja en fructosa en comparación con otras frutas, por lo que es una de las frutas más saludables que existen. La mora azul silvestre, que tiene alto contenido de antioxidantes y antocianinas, es conocida por proteger contra el Alzheimer y otras enfermedades neurológicas.

Las moras azules silvestres incluso han demostrado reducir algunos de los efectos de una mala alimentación (como la inflamación sistémica por la presión arterial alta). En un estudio reciente, las **moras azules** silvestres redujeron los efectos proinflamatorios de una mala alimentación, así como también previnieron la presión arterial alta, lo que también sería benéfico para la salud del cerebro.

El problema con los postres

Hemos hablado de algunos de los mejores alimentos para el cerebro, pero igualmente importante son los alimentos que debe *evitar*. En una investigación de la Clínica Mayo, se encontró que las dietas ricas en carbohidratos están relacionadas con un riesgo mayor del *89 por ciento de desarrollar demencia*. Mientras tanto, las dietas altas en grasas saludables se relacionaron con un riesgo menor del 44 por ciento.

A medida que disfruta el azúcar y los granos, su cerebro se ve abrumado por los niveles consistentemente altos de glucosa e insulina que afectan su señalización a la insulina, causando así deficiencias en sus habilidades de pensamiento y memoria, y eventualmente daño cerebral permanente.

Además, cuando el hígado está ocupado procesando fructosa (que su hígado convierte en grasa), dificulta en gran medida su capacidad para crear **colesterol**, un material esencial que es crucial para el funcionamiento óptimo del cerebro.

De hecho, la evidencia creciente apoya la noción de que reducir significativamente el consumo de fructosa es un paso muy importante para **prevenir la enfermedad de Alzheimer**.

Además, todos creamos algo llamado zonulina en el intestino en respuesta al gluten. Las proteínas del gluten, que se encuentran en el trigo, la cebada y el centeno, crean permeabilidad en su intestino, lo que permite que las proteínas sin digerir y el contenido de los intestinos como las bacterias, entren en el torrente sanguíneo en lugar de ser desechadas.

Eso posteriormente sensibiliza el sistema inmunológico y promueve la inflamación y la autoinmunidad.

Una vez que el gluten regula la permeabilidad en el intestino, se hace "permeable" y toda clase de proteínas que eran excluidas anteriormente, incluyendo a la caseína y otras proteínas lácteas, tendrán acceso directo a su torrente sanguíneo, desafiando así la función de su sistema inmunológico y contribuyendo a la pérdida de la auto tolerancia, la misma definición de la autoinmunidad.

Gran parte de las enfermedades actuales, incluyendo las enfermedades del cerebro, son ocasionadas por el hecho de que estamos contaminando nuestro sistema inmunológico con proteínas a las que el sistema inmunológico humano nunca había estado expuesto.

Estrategias de estilo de vida para desarrollar un cerebro más saludable

Su cerebro no está "programado" para reducir su tamaño y fallar como un proceso normal del envejecimiento. De hecho, usted puede construir un cerebro más grande y mejor, tomando decisiones inteligentes. Las estrategias de estilo de vida que promueven la neurogénesis y el crecimiento de las células cerebrales incluyen los

siguientes. Todas estas estrategias se enfocan en una vía del gen específico llamado BDNF o factor neurotrófico derivado del cerebro, lo que promueve el crecimiento de las células cerebrales y la conectividad.

- **Haga ejercicio.** La actividad física produce cambios bioquímicos que fortalecen y renuevan no sólo su cuerpo sino también su cerebro, especialmente en las zonas asociadas con la memoria y el aprendizaje.
- Reduzca el consumo de calorías en general, incluya el **ayuno intermitente** si es resistente a la insulina.
- Reduzca el consumo de carbohidratos, incluyendo azúcares y granos.
- Aumente el consumo de grasas saludables. Las grasas benéficas que promueven la salud de su cuerpo y de su cerebro en particular, incluyen la mantequilla orgánica de leche cruda/bronca, mantequilla de vacas alimentadas con pastura orgánica, aceitunas, aceite de oliva orgánico y aceite de coco orgánico, frutos secos como las nueces de macadamia, huevos de gallinas camperas, salmón silvestre de Alaska y aguacate.
- Aumente su consumo de grasas omega-3 y reduzca su consumo de grasas dañadas de omega-6 (como los aceites vegetales procesados) con el fin de equilibrar su relación entre las grasas omega-3 y omega-6.

Fuentes y Referencias

- [PLOS One December 12, 2014](#)
- [Forbes](#)
- [World's Healthiest Foods, Broccoli](#)
- [Zee News December 19, 2014](#)
- [Journal of Alzheimer's Disease August 2009; 17\(4\); 921-927](#)
- [J Alzheimers Dis. 2012 Jan 1;32\(2\):329-39](#)
- [Journal of Alzheimer's Disease 2009; 17\(3\): 703-717](#)
- [Stem Cell Research & Therapy 2014, 5:100](#)
- [Neurology 10.1212/WNL.0b013e3182a9584c](#)
- [American Journal of Clinical Nutrition April 2010;91\(4\):1060-7](#)
- [J Neurophysiol. 2004 Apr;91\(4\):1545-55](#)

- [Br J Nutr. 2012 May;107\(9\):1393-401](#)
- [J Nutr. 2009 Sep;139\(9\):1813S-7S](#)
- [J Nutr. 2010 Oct;140\(10\):1892-8](#)
- [Dr. Mary Newport, July 22, 2008 \(PDF\)](#)