



¿Cuáles alimentos en su dieta contribuyen a la generación de neuronas?

La composición de cada uno de sus alimentos es fundamental para mantener al cerebro saludable

6 MAY 2019 Salud



La variedad de colores de frutas y vegetales en la mesa asegura una diversidad de nutrientes, todos óptimos para un cerebro saludable. Laura Rodríguez Rodríguez

Después de que una persona cumpla los 50 años, disminuye la capacidad de memoria del cerebro y capacidades mentales por cambios estructurales y funcionales del cerebro. Sin embargo, antes y después de cumplir esta edad se pueden amortiguar los efectos asociados con la edad.

“Lo que comemos, sea bueno o malo, tiene un efecto directo y duradero sobre el órgano más importante del cuerpo: el cerebro”, comentó Georgina Gómez, nutricionista y docente de la Facultad de Medicina de la Universidad de Costa Rica (UCR).

El cerebro, además de agua, está compuesto de grasas, proteínas, aminoácidos, vitaminas, sobretodo B6, B12 y el ácido fólico y glucosa, principal fuente de energía en el organismo. El cerebro utiliza [el 20 % de la glucosa que consumimos diariamente](#).

“Los carbohidratos que comemos todos los días se convierten en azúcar y se incorporan directamente en la sangre. Cuando se consumen azúcares en exceso se aumenta el riesgo de padecer resistencia a la insulina, lo que dificulta la absorción de la glucosa que sí es necesaria para el funcionamiento del organismo. Debemos quitarnos la idea de que el azúcar solo viene de alimentos dulces, porque la glucosa también viene de las harinas como el pan y la pasta”, afirmó Gómez.

De acuerdo con Gómez, al comer alimentos de alto índice glicémico como una taza de arroz blanco o un queque de chocolate, la glucosa en la sangre y el apetito crecen. Es por esta razón que las posibilidades de padecer obesidad aumentan gradualmente al consumo de harinas. En cambio, **los frijoles, por ejemplo, poseen mayor porcentaje de fibra, lo que significa que la glucosa que contienen se absorba más lentamente.**

“Este índice por sí solo no es determinante para escoger alimentos. Por ejemplo, el helado es una mezcla entre carbohidratos y grasas, pero no por eso es más saludable. Entre más refinado sea el carbohidrato, más alto va a ser su índice de glucosa”.

Con el paso de los años, las estructuras celulares se debilitan por consecuencia de procesos oxidativos, inflamatorios, la glicosilación - unión de un sacárido a una molécula del cuerpo, de manera excesiva en este caso - y/o por mutaciones genéticas que predisponen al cerebro ante estas afecciones.

Una segunda oportunidad

La neurogénesis en la edad adulta representa la formación de nuevas neuronas a partir de células madres del sistema nervioso. Este proceso ocurre en el hipocampo, que es la parte del cerebro relacionada a la memoria, humor, aprendizaje y estado de ánimo. Una persona puede sintetizar hasta 700 neuronas día.

LEA TAMBIÉN: [Costa Rica vive la peor epidemia de obesidad registrada en toda su historia](#)

Para aumentar la neurogénesis se recomienda hacer ejercicio, cumplir con el horario de sueño, estar en constante aprendizaje y mantener una buena alimentación.

“En cuanto a la alimentación se debe procurar espaciar los tiempos entre comidas, que la textura de los alimentos promueva el masticado y desde luego la calidad de la dieta, poniendo atención al consumo de ácidos grasos, omega 3 y los alimentos ricos en compuestos con función antioxidante, pues son elementos que no se producen en cuerpo”

Georgina Gómez, nutricionista y docente de la Facultad de Medicina de la Universidad de Costa Rica (UCR).

Entre los alimentos que disparan la neurogénesis se encuentra el pescado, rico en ácidos grasos como omega 3 y vitamina B12. En esta categoría se destaca la trucha, el atún, el salmón y el bacalao, respectivamente según los que contienen mayor cantidad de nutrientes.

Asimismo, Gómez recomienda vegetales de color verde oscuro como fuente de antioxidantes: el brócoli, el kale, la espinaca y las vainicas son algunos ejemplos. Dichos alimentos conservarán mejor sus propiedades si se cocinan a menor temperatura.

“Los antioxidantes son importantes porque las estructuras del cerebro pueden oxidarse por las acciones de los radicales libres, los cuales pueden dañar estructuras como el ADN y las membranas celulares. Los antioxidantes contrarrestan las acciones dañinas de los radicales libres impidiendo o retardando el deterioro celular”, indicó la nutricionista.

De igual manera, frutas como las moras, fresas y arándanos suman antioxidantes a la dieta. Así como el café, del cual se recomienda consumir de 2 a 3 tazas al día. Lo mismo con **el té verde, con el que se ha demostrado que [disminuye la probabilidad de padecer la enfermedad del Alzheimer](#), en personas con riesgo genético.**

Los radicales libres son ocasionados por la exposición al sol, el fumado, la contaminación ambiental, el estrés y nuestro propio metabolismo.

Nutriendo al cerebro

La nutricionista Gómez rescata la Dieta de la Mente ([The Mind Diet](#)) la cual está construida a partir de la dieta mediterránea y la dieta DASH. Esta, promueve el consumo de granos enteros, la ensalada de hojas verdes, vegetales, frijoles, semillas y nueces, pollo y pescado.

“Esta dieta recomienda una copa de vino tinto todos los días, no más de una cucharada de mantequilla o margarina al día, que mejor se puede cambiar por aceite de oliva. Además, por el alto contenido de ácidos grasos saturados, limita el queso, las frituras y comida rápida, no más de una vez por semana”, concluyó.

El consumo excesivo de alcohol, bebidas azucaradas y dormir menos de ocho horas al día son las principales contraindicaciones de esta dieta que procura mantener un cerebro saludable.

[Valeria García Bravo](#)

Asistente, Oficina de Divulgación e Información

valeria.garcia@ucr.ac.cr

Etiquetas: [nutricion](#), [cerebro](#), [cin](#), [alimentacion](#).