

... ALIMENTAR LA MEMORIA.

Las neuronas son verdaderas glotonas que toman de nuestra alimentación los compuestos útiles para su buen funcionamiento y poder comunicar entre ellas gracias a los neurotransmisores (noradrenalina, dopamina, acetilcolina). Entre los nutrientes más utilizados para optimizar nuestra memoria se encuentran algunas de las vitaminas del grupo B (B1, B3, B6, B9, B12) y la vitamina C.

Las vitaminas B1 y B3 son esenciales para que la transmisión nerviosa se lleve a cabo correctamente. Además, la B3 está implicada en la transformación de la fenilalanina en tirosina, que es el precursor de la dopamina y de la noradrenalina. Las vitaminas B6, B9 y B12 también intervienen en la síntesis y el almacenamiento de los neurotransmisores. Podemos encontrar la totalidad de las vitaminas B en la levadura de cerveza, el germen de trigo, el polen fresco, los cereales integrales (sobre todo germinados), los frutos oleaginosos (almendra, avellana, nuez...), las algas espirulina y klamath y en la carne.

La vitamina B1 se encuentra también en las legumbres (judías, lentejas...), las verduras de hoja (acedera, borraja, col...), el pescado y la yema de huevo. La B3 en las setas, el hígado, el pescado, la yema de huevo, los dátiles y los higos. La B6 en la soja, la zanahoria, las coles, la cebolla y los lácteos. La B9 en todas las hojas verdes (espinacas, rúcula, canónigos, diente de león...), las setas, el hígado, la endibia y el aguacate. Y la vitamina B12 en el hígado, el pescado, el huevo, el miso, las salsas de soja (tamari, shoyu) y las algas marinas.

La vitamina C permite mantener un buen nivel de las cualidades cognitivas (memoria y aprendizaje). También interviene en la síntesis de la noradrenalina y de la dopamina. El perejil, la acerola, los frutos del bosque (grosellero, arándano, mora...), el pimiento, las coles y el hinojo, por ejemplo, son ricos en esta vitamina.

Los antioxidantes son particularmente importantes para el buen funcionamiento de las células nerviosas. Cualquier desequilibrio en el sistema de protección celular del sistema nervioso central (muy sensible a los fenómenos oxidativos) puede ser nefasto y acelerar el envejecimiento cerebral. En la práctica, es importante buscar los compuestos antioxidantes en la alimentación, principalmente en las frutas y verduras frescas.

Las neuronas están constituidas en su mayoría de ácidos grasos, especialmente de ácidos grasos poliinsaturados omega 3 y de DHA (ácido docosaheptaenoico). Para asegurar una perfecta transmisión de las informaciones y, por consecuencia, una buena memoria, la membrana de las neuronas debe ser flexible. Para ello, conviene ingerir los omega 3 consumiendo pescado graso (arenque, salmón, caballa, sardina, anchoa...) y aceite de colza, nuez, cáñamo o lino vírgenes de primera presión en frío.

Además de los nutrientes detallados anteriormente, la estimulación del cerebro mediante juegos de lógica o de estrategia, pasatiempos, leer, aprender poemas, así como un sueño de calidad forman parte de una buena higiene de vida para conservar una excelente memoria.

Eva Notario Pardo

<http://www.naturholistica.com>
naturholistica@hotmail.com