Alimentación que mantienen la mente en forma

El modo en que pensamos y sentimos depende directamente de lo que comemos. Se ha demostrado que consumir los alimentos apropiados aumenta el coeficiente intelectual, mejora el estado de ánimo y la estabilidad emocional, refuerza la memoria y mantiene la mente en forma.

Hay 5 alimentos esenciales que necesitamos para poner nuestro cerebro en forma:

LA GLUCOSA es el mejor alimento para el cerebro es el combustible que lo hace funcionar. Cada vez que se produzca un desequilibrio en el suministro de glucosa al cerebro podrán aparecer algunos de estos síntomas: fatiga, irritabilidad, mareos, insomnio, exceso de sudoración (especialmente durante la noche), falta de concentración y olvidos, excesiva sed, depresión, problemas digestivos y visión borrosa. Se sabe, según el Instituto de Tecnología de Massachusetts, que un suministro uniforme de glucosa al cerebro hará que mejore la atención, la memoria y el comportamiento. Pero hay unos hidratos de carbono que son mejores que otros. Por tanto: ¿cuáles son los que nos convienen? Los cereales integrales, lentejas, judías, frutos secos, semillas, frutas frescas y hortalizas. Y ¿cuáles son los que debemos evitar? Los cereales refinados elaborados con harina blanca. Coma cinco raciones de frutas o verduras al día. Elija verduras de hoja verde y tubérculos como la zanahoria ligeramente hervidos. La fruta siempre fresca. Los plátanos, con moderación. Coma cereales integrales: trigo, avena, centeno o maíz, ya sean en crudo, con muesli, en panes o pasta. Evite cualquier forma de azúcar y alimentos que los lleven añadidos. Combine los hidratos recomendados con proteínas asegurándose de tomar fécula (pasta integral, arroz integral, pan integral y patata).

MATILDE S. BAYTON.
Doctora en Medicina y Cirugía General
Mártires Concepcionistas, nº13, Madrid
Tel. 91 345 1757

LAS GRASAS ESENCIALES son los arquitectos de la inteligencia superior. Los estudios demuestran que la cantidad y tipo de grasa consumida durante todas las etapas de la vida tiene una relación directa con el modo de pensar y sentir. Para una buena salud mental es necesario que la familia de los ácidos Omega 3 y Omega 6 estén presentes en la dieta, ya que no los podemos fabricar. Así que comeremos arenque, caballa, salmón o atún fresco 3 ó 4 veces a la semana, ya que nos proporcionan los primeros. Debemos incluir en la dieta semillas y frutos secos (calabaza, girasol y sésamo), espolvoreándolos sobre ensaladas o molidos 5 veces a la semana, pues son los que son fuente de los segundos. Usar aceites de semillas prensados en frío para aliñar las ensaladas. Utilice suplementos de Omega 3 y 6 una vez al día. Disminuya el consumo de fritos, alimentos procesados y grasas saturadas procedentes de la carne y productos lácteos.

LOS FOSFOLIPIDOS son las grasas inteligentes del cerebro. Hay dos tipos de fosfolípidos: la fosfatidil-colina y la fosfatidilserina. La primera se obtiene de los huevos y de la lecitina de soja. Podemos añadir una cucharada de gránulos de lecitina en los cereales de cada día. La segunda la obtenemos de la casquería. Por lo tanto será necesario un suplemento de entre 100 y 300 mg. cada día que serán una garantía para conseguir las moléculas necesarias.

LOS AMINOÁCIDOS son el alfabeto de la mente y del estado de ánimo. Son las letras para poder enviar los mensajes. La mejor manera de poner a tono el cerebro es asegurarnos de una ingesta adecuada de aminoácidos con la dieta. Esto significa consumir proteínas; algunas de las directrices que nos pueden ayudar a garantizar la ingesta óptima de aminoácidos son las siguientes: si come proteínas de origen animal elija carnes magras o pescado. Seleccione buenas fuentes de proteínas vegetales que incluyan judías, lentejas, quinoa y tofu (soja). Y en todo caso debe consumir tres raciones diarias de estas proteínas.

VITAMINAS Y MINERALES son los mejores amigos del cerebro. Las vitaminas del grupo B son esenciales para mantener el cerebro en perfecto estado.

Vitamina B1, la encontramos en los cereales integrales y en las hortalizas. Sin ella perdemos atención y concentración.

Vitamina B5, también en los cereales integrales y en las hortalizas. Su carencia produce mala memoria y estrés.

Vitamina B6, en los cereales integrales y en los plátanos. Su falta produce irritabilidad, mala memoria y estrés.

Vitamina B12, en carnes, pescados, huevos y lácteos. Sin ella nos falla la memoria, produce confusión y psicosis.

Vitamina C, en las verduras y frutas. Si no tenemos podemos padecer depresión.

Evite cualquier tipo de azúcar y alimentos que lo lleven añadido.

Ácido fólico, lo encontramos en las verduras de hoja. Su carencia puede producir ansiedad y depresión.

Magnesio, también lo encontramos en frutas y verduras. Irritabilidad, insomnio y depresión son síntomas de su ausencia.

Manganeso, está en los frutos secos, en las semillas, frutas tropicales y en el té. Con bajos niveles podremos padecer vértigos.

Zinc, está en las ostras, frutos secos, semillas y pescados. Falta de motivación, concentración, mente en blanco y pérdida de apetito son síntomas de su carencia.

Como resumen, podríamos decir que PENSAMOS TAL COMO COMEMOS.