



## El impacto de la comida en el cerebro

Nutrición, 24/08/2020



Los probióticos  
Es ampliamente aceptado que existe una comunicación bidireccional entre el tracto gastrointestinal y el sistema nervioso central a través de la señalización bioquímica. Esto a

veces se conoce como el 'eje intestino-cerebro', que describe el vínculo entre las áreas cognitivas y emocionales del cerebro con nuestro intestino.

Recientemente ha habido mucho interés en el papel de los probióticos, el intestino y la función cerebral. Se cree que los probióticos cambian el procesamiento de información en el intestino que está fuertemente relacionado con la ansiedad y la depresión. Un pequeño estudio con 20 participantes sanos encontró que, en comparación con los que tomaron un placebo, las personas que tomaron un suplemento alimenticio probiótico experimentaron menos pensamientos negativos asociados con estados de ánimo tristes. Un pequeño estudio adicional mostró que las mujeres sanas que comieron yogures ricos en probióticos durante cuatro semanas tuvieron una respuesta emocional reducida cuando se les mostraron fotos de personas que tenían miedo, enojo o tristeza.

Si bien estos estudios son ciertamente alentadores, tienen un tamaño y un alcance limitados y se necesitan más estudios antes de que podamos sacar conclusiones firmes sobre cómo y por qué los probióticos podrían afectar el estado de ánimo.

Las grasas

Las grasas específicas son muy importantes para el cerebro, ya que son un componente clave en la estructura de las

membranas celulares y juegan un papel en la estructura y función de las neuronas. Sabemos que aproximadamente el 60% del cerebro está compuesto de grasas omega-3 con DHA, un tipo de grasa omega-3 que se encuentra en los peces, siendo el tipo principal, responsable del desarrollo ocular y mental. Las grasas omega-3 que se encuentran en el aceite de oliva, el pescado azul como el salmón, el arenque y las sardinas son esenciales para el desarrollo del cerebro en el útero y la primera infancia. La mayoría de las células cerebrales se desarrollan antes del nacimiento, y el resto se deposita en el primer año de vida. Por esta razón, las grasas omega-3 son clave durante el embarazo y la primera infancia. También hay evidencia que sugiere que la deficiencia dietética en las grasas omega-3 puede tener un efecto adverso en la cognición. Además, una alta ingesta de estas grasas se ha asociado con una reducción en el desarrollo y la progresión de la demencia. A pesar de estos resultados alentadores, la causa y el efecto aún no se han demostrado definitivamente, por lo que nuevamente, se necesitan estudios más amplios antes de que podamos determinar con certeza la relación entre el consumo de grasas y la salud cognitiva.

#### Las vitaminas y los minerales

Las vitaminas B, las vitaminas C, D y E y el magnesio son esenciales para la salud y el desarrollo del cerebro. La investigación muestra que una dieta rica en vitaminas y minerales de frutas y verduras está asociada con un menor riesgo de desarrollar problemas cognitivos durante el envejecimiento. La tiamina y la vitamina E en particular son importantes para las células que transmiten mensajes desde los nervios, mientras que B6, B12 y la vitamina C juegan un papel importante en cómo funcionan y se forman los nervios. El magnesio, que se encuentra en los aguacates, las espinacas, el arroz integral y las nueces, mejora la plasticidad neural, lo que significa que los nervios pueden adaptarse y evitar daños. Como resultado, puede mejorar la memoria, ayudar a combatir el estrés y la depresión y es crucial para la producción de energía y neurotransmisores.

Los estudios epidemiológicos también muestran que el consumo de vitaminas y minerales está asociado con un menor riesgo de desarrollar déficits cognitivos. Se ha identificado que las vitaminas B y las vitaminas E, C y D juegan un papel importante en el mantenimiento de la función cerebral normal. Los miembros de la familia de la vitamina B y la vitamina C también son esenciales para la producción de energía en el cerebro.

#### La cafeína

La cafeína es ampliamente aceptada como una de las sustancias psicoactivas más utilizadas en todo el mundo que se encuentra en una amplia variedad de alimentos y bebidas. En pequeñas dosis es una ayuda ergogénica (sustancia que mejora el rendimiento) que actúa sobre el sistema nervioso central para retrasar el cansancio y aumentar el estado de alerta. La cafeína que se encuentra en el té puede ser beneficiosa para la cognición en adultos mayores, pero puede ser problemática para aquellos que tienen problemas para dormir. Los estudios epidemiológicos en humanos han reportado una mejor función cognitiva entre los bebedores de té y café durante años. Un metaanálisis reciente que evalúa la evidencia existente de cafeína y resultados de salud, concluyó que la cafeína se asoció consistentemente con un menor riesgo de enfermedad de Parkinson, depresión y trastornos cognitivos para la enfermedad de Alzheimer. Sin embargo, exactamente cómo y por qué ocurre esto no está claro a partir de estos estudios.