

## ¿Qué alimentos no debo descuidar en verano para seguir cuidando mi cerebro?

- La dieta mediterránea es la que mejor le sienta a nuestro cerebro.
- En verano debemos de aumentar el consumo de alimentos ricos en agua.
- Reducir al menos un 20% del aporte calórico recomendado se ha asociado a un menor riesgo de padecer la enfermedad de Alzheimer o la enfermedad de Parkinson.
- Aquellas personas que mejor han conservado la salud y su productividad con el paso de los años son aquellas que han mantenido su peso estable en los últimos 50 años.
- Pescados azules, vegetales, soja, frutos rojos, nueces y algunas especias, los mejores aliados de nuestro cerebro.

8 de julio de 2015.- En la época estival es común que se descuiden los buenos hábitos alimenticios, se modifiquen los horarios de la comida, se realicen ciertos excesos – principalmente de grasas y azúcares- que no suelen ser beneficiosos ni para los pacientes neurológicos ni tampoco para la población general, y más si se mantienen de forma prolongada. *“Cuidar nuestra alimentación, también durante el verano, y estabilizar los horarios de comida, sobre todo aquellas personas que padecen alguna enfermedad neurológica que no suele adaptarse bien a los cambios en los ritmos biológicos, como por ejemplo aquellas que sufren migrañas u otro tipo de cefaleas, es uno de los principales consejos que se pueden dar para seguir cuidando nuestro cerebro en verano”*, explica el Dr. Carlos Tejero, Vocal de la Sociedad Española de Neurología.

A pesar de los beneficios que una buena alimentación tiene sobre nuestra salud en general y sobre nuestro cerebro en particular, hay que tener en cuenta que los hábitos saludables tendrán un mejor resultado cuanto más tiempo llevemos practicándolos. Existen estudios que han relacionado el control calórico o la frugalidad –es decir, reducir al menos un 20% del aporte calórico recomendado- con un menor riesgo de padecer la enfermedad de Alzheimer o la enfermedad de Parkinson, así como otros que indican que aquellas personas que mejor han conservado la salud y su productividad con el paso de los años son aquellas que han mantenido su peso estable en los últimos 50 años. *“Por lo tanto, aunque de vez en cuando podamos darnos un capricho, y más cuando estamos descansando y de vacaciones, debemos al menos intentar que éstos sean una excepción, ya que se estima que los españoles aumentamos una media 3 kilos cada verano”*, explica el Dr. Carlos Tejero.

Pero, ¿qué alimentos son los más beneficiosos para nuestro cerebro? *“La dieta mediterránea es la que mejor le sienta a nuestro cerebro. Si se potencia el consumo de frutas y verduras, pescado, aceite de oliva, un poco de vino y si además esto lo unimos a realizar algo de ejercicio y a fomentar las relaciones sociales estaremos llevando a cabo la mejor dieta neuroprotectora que se puede recomendar”*, señala el Dr. David Ezpeleta, miembro de la Sociedad Española de Neurología.

Las dietas ricas en ácidos grasos poliinsaturados, como el omega 3 y el omega 6, que están presentes en el pescado azul, ciertos vegetales, en la soja y en las nueces, entre otros, pueden ayudar en enfermedades neurológicas como la esclerosis múltiple, la enfermedad de Alzheimer pero también en la protección cerebrovascular en general. *“Existen muchos estudios en los que los beneficios de estos alimentos se explicaría por su acción en las membranas celulares, por su efecto antiinflamatorio y por su capacidad de reducir el colesterol malo y aumentar el bueno”,* explica el Dr. David Ezpeleta.

Por otra parte, varios estudios recientes han señalado que los alimentos ricos en componentes con efecto antioxidante y antiinflamatorio, como los frutos rojos, nueces o algunas especias pueden reducir el deterioro cognitivo asociado a la edad así como el riesgo de desarrollar enfermedades neurodegenerativas. *“El listado de alimentos con estas propiedades es amplio, pero se piensa que son los polifenoles de las nueces, los frutos rojos, del vino o del curry y del azafrán los principales responsables de estos efectos saludables”,* destaca el Dr. David Ezpeleta.

Tampoco podemos obviar en nuestra dieta los cereales y legumbres, porque la glucosa que se obtiene de ellos, así como de frutas y verduras, proporciona energía al cerebro para funcionar, así como vitamina B6, muy importante para la formación de neurotransmisores. Los lácteos, por su alto contenido en calcio, desempeñan un papel muy importante en determinadas funciones del cerebro, como el aprendizaje y la memoria, así como en la supervivencia de las neuronas.

*“Para que nuestro cerebro funcione correctamente, al igual que lo hace nuestro cuerpo en general, es necesario llevar una dieta equilibrada y adecuada a nuestras necesidades siguiendo la conocida pirámide nutricional. Lo adecuado es realizar comidas frecuentes, nutritivas y sin que sean muy abundantes. Y además, es necesario comer variado, incluyendo todos los grupos principales de alimentos, para evitar un déficit nutricional”,* destaca el Dr. Carlos Tejero. *“Además de los alimentos mencionados, existen otros que, por sus nutrientes, pueden ayudar a que nuestras neuronas funcionen a pleno rendimiento. Estos alimentos son aquellos que contienen grasas saludables, vitaminas, magnesio, calcio, cobre, zinc, fósforo,... porque son los nutrientes que más demanda nuestro cerebro”.*

Pero, también, en verano debemos de cuidar especialmente nuestra hidratación. *“El 20% del agua que ingerimos procede de los alimentos. Así que también es importante que en esta época tratemos de aumentar el consumo de alimentos ricos en agua”,* señala el Dr. Carlos Tejero. En adultos sanos, la concentración, el rendimiento físico y la memoria a corto plazo ya se ven afectadas con una deshidratación superior al 2% del peso corporal. Una función mental disminuida que se hace aún más presente en las personas mayores y sobre la que hay que tener especial cuidado con pacientes que pueden tener alterados los mecanismos de control de la sed por alguna enfermedad, como por ejemplo aquellos que padecen demencias u otras enfermedades degenerativas.

**Ana Pérez Menéndez**

**Sociedad Española de Neurología**

**Departamento de Prensa**

Email: [prensa@sen.org.es](mailto:prensa@sen.org.es)

Tlf: +34 91 314 84 53 (ext. 6)

Mov: +34 647953790

Fax: +34 91 314 84 54

*A través del Gabinete de Prensa de la SEN podrá contactar con los mejores especialistas en Neurología. No dude en ponerse en contacto con nosotros. Estaremos encantados de ayudarle tanto para contrastar cualquier información como para colaborar en todo aquello que nos propongan.*