



Alimentos  
que ayudan  
a prevenir el Alzheimer  
y la pérdida de memoria



Como humanos cargamos en nuestros cerebros una cantidad de información a lo largo de nuestras vidas, que muchas veces en ciertas ocasiones se pierde o se olvida. **Pero cuando esto es progresivo o crónico, podemos estar hablando de demencia.**

**La demencia es un estado mental de deterioro progresivo, que se manifiesta en la pérdida de memoria y función cognitiva, en ciertas ocasiones nos impide realizar nuestras actividades cotidianas.**

La demencia no es una condición común o popular como creemos, se le han dado diferentes nombres a enfermedades relacionadas con síntomas similares a la demencia, como el Alzheimer.

**La demencia es causada por un daño o pérdida en las células nerviosas que se conectan con el cerebro.**

Dependiendo del área cerebral donde se están perdiendo estas conexiones. La demencia puede afectar de diferentes formas y dar síntomas distintos, el más común es la pérdida de memoria.

La enfermedad de Alzheimer, es causada por el daño en ciertas áreas en la estructura del cerebro y su función.

Los Factores genéticos juegan un rol importante en el desarrollo de la enfermedad, se puede minimizar su impacto teniendo cuidados preventivos tempranamente, como hábitos en el estilo de vida.

1

La habilidad del sistema inmune en regular la inflamación en el cerebro.

2

El estilo de vida

Algunos factores que influyen en el desarrollo de la enfermedad de Alzheimer :



3

La dieta, es crucial implementar una dieta saludable

4

Factores ambientales que toman décadas en presentar síntomas en el cuerpo, eventualmente se presentan con la edad madura, o vejez.



Actualmente, no se conoce una dieta establecida como protocolo para prevenir esta enfermedad. Pero estudios recientes indican que las personas que llevan una "dieta mediterránea" presentan una buena salud tanto cerebral como cardiovascular, reduciendo el riesgo de desarrollar demencia.

Esta dieta es rica en grasas saludables mismas que están asociadas en mejorar y reparar la capacidad cognitiva, como el consumo de pescado, rico en ácidos grasos Omega 3, que promueven la salud del proceso cognitivo.

Es muy importante elegir los pescados de alta calidad, pues esto nos asegurara bajos niveles de mercurio. Si esto es difícil de conseguir, se pueden consumir estos ácidos grasos en:

linaza, aceite de linaza, o en suplementos de aceite de pescado (también con la concentración y pureza adecuada).

En la dieta mediterránea también ésta el consumo moderado de vino tinto, por su concentración de polifenoles.

Se ha demostrado que el consumo de vino tinto previene la formación de beta-amiloideas y ayudan a desenredar lesiones que causa la enfermedad del Alzheimer.

Los beneficios de la dieta mediterránea son múltiples, pero además de estos beneficios existen ciertos alimentos que pueden prevenir la decadencia y daño cognitivo a lo largo de los años.







Los alimentos que podemos agregar son:

## Aguacate

Ricos en antioxidantes, suprimen a los radicales libres, pueden prevenir daño neuronal y enfermedades neurodegenerativas. Esta fruta contiene, ácidos grasos monosaturados y folato, ambos ayudan a prevenir el Alzheimer.

## Blueberries

Investigadores de la American Neurological Association, han encontrado que comer 2 porciones de blueberries por semana, pueden retrasar por 2 ½ años el declive cognitivo. Esto es porque las berries son altas en bioflavonoides, especialmente antocianinas, las cuales se ha demostrado que mejoran los procesos cognitivos.



## Café

Esta bebida tan popular, tiene propiedades antiinflamatorias y antioxidantes, compuestos que ayudan a proteger al cerebro de daños. Se cree que la cafeína y otros componentes del café, desarrollan un mecanismo que hace que se incremente la sensibilidad y control de la insulina. Un estudio demostró que personas de mediana edad, que tomaron de 3-5 tazas de café al día redujeron el riesgo de desarrollar Alzheimer en 65%.



## Chocolate Oscuro o Cacao 85% puro

El Cacao es un rica fuente de bioflavonoides, que promueven el crecimiento de neuronas y vasos sanguíneos en el cerebro. Estimula la corriente de sangre en el cerebro y se cree que promueve el desarrollo cognitivo. Un excelente snack es un cuadrado de chocolate Lindt al 85% de pureza.







## Té verde o Matcha.

El té verde contiene EGCG, un flavonoide que previene la formación de proteínas beta-amiloides, ayuda a prevenir el Alzheimer. El té blanco, oolong, negro y peppermint o hierbabuena, también tienen beneficios para el cerebro. Disfruta una taza diariamente con tu compañía favorita.

## Hierbas y especias.

Se sabe que hay propiedades medicinales muy potentes, ocultas en estos alimentos de gran sabor. Por ejemplo, la cúrcuma, que reduce la inflamación e incrementa el fluido de sangre en el cerebro.

La apigenina, contenida en el perejil, orégano, cilantro, pueden proteger de la inflamación, oxidación y en la formación de placa amiloide.



## Vegetales de hoja verde

Estudios han demostrado que incluir estos alimentos en nuestra dieta diariamente pueden ayudar al envejecimiento cerebral hasta por 11 años. Asegúrate que incluyes: kale, espinacas, lechugas, berros, acelgas en tus menús diariamente.

## Leguminosas

Las lentejas están presentes en diferentes dietas, ya que se les atribuye propiedades de longevidad. Todas las leguminosas son altas en proteína y fibra que pueden disminuir el progreso de la enfermedad de Alzheimer previniendo la formación de la placa amiloide. Consumirlas al menos 3 veces a la semana nos ayuda a tener una óptima salud cerebral.







## Nueces y semillas.

Son el perfecto snack, además de que pueden salvarte la vida. Las nueces y semillas tienen propiedades anti-inflamatorias, son ricas en esteroides y estanoles (reducen el colesterol) y vitamina E, los cuales protegen las células del cerebro de daño oxidativo y promueven la función cognitiva.

## Granos enteros e integrales

Las dietas ricas en granos enteros, son dietas altas en fibra y vitamina E, están asociadas con disminuir el daño en la función cognitiva.

Para disfrutar de esto, no necesariamente tenemos que consumir panes con altos contenidos de gluten, harinas refinadas y sobreprocesadas.



Al día podemos cumplir con 3 porciones de granos enteros en: quinoa, amaranto, avena, teff y buckwheat, para una salud óptima.

Proteger nuestra salud cerebral es una de las cosas más importantes que podemos hacer para vivir una larga y presente vida.

**Es maravilloso lo que se puede lograr con una Buena dieta.**

