

12 Superalimentos para potenciar tu cerebro.

Semillas de chía.



Las semillas de Chia provienen de una planta de la familia de las lamiáceas originaria de América Central, lugar donde las tribus indígenas ya la consumían desde hace más de 6.000 años. Este superalimento favorece el funcionamiento de las neuronas y mejora la actividad cerebral. Se trata además de la mayor fuente de omega 3 que podemos obtener de la naturaleza. Sus interesantes propiedades previenen el envejecimiento de los tejidos, por lo que mantiene intactas sus funciones por más tiempo.

Arándanos.



Los arándanos conforman un potente antioxidante. Introducir este superalimento en nuestra dieta puede mejorar nuestra memoria, aprendizaje y las funciones cognitivas en general, gracias a un compuesto que contienen llamado flavonoides, que protegen de los radicales libres, que pueden dañar el tejido sano, así como disminuir la capacidad de nuestra memoria. Los arándanos, por tanto, ayudan a evitar o retrasar enfermedades degenerativas del cerebro, como el alzhéimer.

Pescado.



Los pescados son una fuente rica en fósforo que ayuda a fortalecer el cerebro, sobre todo, dándole un impulso a nuestra memoria. Gracias a los ácidos grasos omega 3 que nuestro organismo es incapaz de producir, este superalimento ayuda a proteger nuestra salud cerebral tanto a la capacidad cognitiva como la memoria, por lo que se recomienda su consumo periódico, sobre todo, de los pescados azules (sardinas, salmón, atún, trucha...)

Frutos secos.



Los frutos secos nos aportan muchos minerales y vitaminas, entre ellos, fósforo, magnesio, potasio, vitaminas del complejo B y vitamina E, todos ellos se convierten en excelentes herramientas para mantener una buena salud cardiovascular lo que también redundará en nuestra salud cerebral, ya que si todos los órganos obtienen un correcto aporte tanto de sangre como de oxígeno, nuestro cerebro también funcionará mucho mejor. Las nueces, por ejemplo, consumidas de forma habitual, mejoran la memoria de trabajo, es decir, la que permite el almacenamiento a corto plazo de la información.

Espinacas.



Las espinacas, gracias a la presencia de minerales, vitaminas, pigmentos y fitonutrientes, incluyendo potasio, manganeso, zinc, magnesio, hierro y calcio que esta contiene que contienen, ayudan (sobre todo el potasio) a mantener la conductividad eléctrica del cerebro, así las señales entre las neuronas se producen de forma más rápida y por tanto, nos hacen pensar de forma más clara y responder así más velozmente.

Calabaza.



La calabaza es el alimento antioxidante por excelencia. Su contenido en ácido fólico puede ayudarnos a mantener nuestra mente despierta y ágil, mejorar nuestra memoria y también la velocidad a la que el cerebro procesa la información. De hecho, múltiples estudios han sugerido que una falta de ácido fólico puede generar trastornos mentales como la depresión.

Brócoli.



Un estudio con ratones de laboratorio y publicado en la revista *Neuroscience Letters* reveló que éstas mejoraron su desempeño cognitivo tras administrarles un compuesto con brocoli. Así, este superalimento puede proteger el cerebro tras una lesión. Sus nutrientes tienen la capacidad de potenciar la memoria además de preservar la buena salud de nuestro órgano pensante.

Aceite de Oliva.



Este “oro líquido” posee importantes efectos antioxidantes de protección para los tejidos que evitan el daño causado por los radicales libres que pueden dañar el tejido sano, así como disminuir la capacidad de nuestra memoria. Consumir aceite de oliva, gracias a sus grasas saludables, nos llevará a que nuestra circulación sanguínea sea correcta y que todas las células de nuestro organismo funcionen correctamente, incluido nuestro cerebro.

Agua.



¡El agua es sanísima! Y para tu cerebro también. Teniendo en cuenta que ésta es responsable de más del 85% del peso del cerebro, no podemos obviar su importancia. Estando adecuadamente hidratado ayudarás en el crecimiento del volumen de tu cerebro. Así que aunque parezca el superalimento más corriente, tiene un papel crucial en la salud cerebral.

Aguacate.



El aguacate destaca por su alto contenido en vitamina E, pero son muchos los beneficios que esta fruta ofrece para el organismo humano, concretamente para tu cerebro. Este superalimento posee propiedades antioxidantes que ayudan a prevenir el envejecimiento y el deterioro precoz de nuestra salud cerebral. Por si esto fuera poco, también contienen omega 3, esencial para proteger al cerebro del desgaste prematuro.

Tomate.



Comer tomates reduce el riesgo de derrame cerebral. El licopeno contenido en este superalimento ha demostrado ser un aliado estupendo para la prevención de muchas enfermedades como el accidente cerebrovascular o ictus. Todo ello gracias a las propiedades antioxidantes del tomate. El licopeno, está presente tanto en tomate crudo como cocinado, por lo que no hay ningún inconveniente en introducirlo como más nos guste en nuestra dieta.

Cacao.



El cacao, siempre consumido con moderación puede aportar un peso positivo a la salud de nuestro cerebro, ya que sus antioxidantes evitan el envejecimiento prematuro del organismo, ya que permite mejorar el flujo sanguíneo que llega al cerebro, lo que también favorece el mantenimiento de las habilidades cognitivas.