

En Buena Salud

Mensual Bienestar Destacar por PSA

DIETA SANA, CEREBRO FELIZ: CÓMO SU DIETA PUEDE AFECTAR A LA SALUD DE SU CEREBRO

Todos vamos por la vida preocupados por estar sanos, perder peso, reducir el estrés y hacer más ejercicio. A medida que la lista continúa, es importante entender cómo estos factores también pueden afectar a otras partes de su cuerpo, como el cerebro. En el boletín de este mes, conozca la dieta MIND y los beneficios que una dieta sana puede tener en su cerebro.

La dieta MIND

Es probable que haya oído hablar de dietas como la mediterránea o la DASH. La dieta mediterránea se asemeja a los patrones de alimentación de los países que bordean el mar Mediterráneo. Esta dieta incluye muchas frutas, verduras, cereales, patatas, judías, frutos secos y semillas. También prefiere el pescado y las aves de corral a las carnes rojas. La dieta DASH (Dietary Approaches to Stop Hypertension) es un plan de alimentación que se centra en reducir la presión arterial. Consiste en alimentos nutritivos que contienen potasio, magnesio y calcio, todos los cuales han demostrado reducir la presión arterial.

Estudios recientes han demostrado que la Dieta MIND, una combinación de la dieta mediterránea y la dieta DASH, puede tener beneficios sustanciales para la salud. El proyecto de la Universidad de Rush de Memoria y Envejecimiento descubrió que quienes siguieron la dieta MIND redujeron su riesgo de pérdida de memoria y de desarrollo de Alzheimer hasta en un 53 %. Aquellos que no siguieron una dieta MIND estricta aún redujeron su riesgo en un 35 %.

¿Qué debe comer y qué debe evitar?

Los investigadores de la Universidad de Rush han descubierto que las personas que hacen la dieta MIND únicamente tienen que hacer algunos cambios en su dieta

habitual para obtener beneficios para la salud del cerebro. Cuanto más se añade, mayores beneficios.

- Verduras de hoja verde al menos seis veces por semana - todas las demás verduras al menos una vez al día.
- Nueces cinco veces a la semana
- Menos de cuatro raciones de carne roja a la semana
- Judías al menos tres veces por semana
- Limitar los dulces a cinco veces por semana
- Al menos tres porciones de granos cada día
- Aves de corral y bayas al menos dos veces por semana
- Limitar la comida rápida
- Limitar el queso a menos de una porción a la semana
- Comer pescado al menos una vez a la semana
- Cocinar con aceite de oliva y limitar la mantequilla y la margarina a menos de una cucharada al día
- Evitar los alimentos fritos

Todos los alimentos recomendados son ricos en vitamina E, folato, ácidos grasos Omega-3, carotenoides y flavonoides, todos los cuales potencian la salud del cerebro.

Beneficios

La investigación sobre los beneficios de la dieta MIND continúa, pero las pruebas hasta ahora muestran que es una buena estrategia para proteger el cerebro. Antes de empezar esta dieta o cualquier otra, asegúrese de hablar con su médico para asegurarse de que es segura para usted. Su plan de salud puede incluso cubrir un nutricionista certificado para ayudarle a desarrollar un plan de comidas que funcione mejor para usted.