

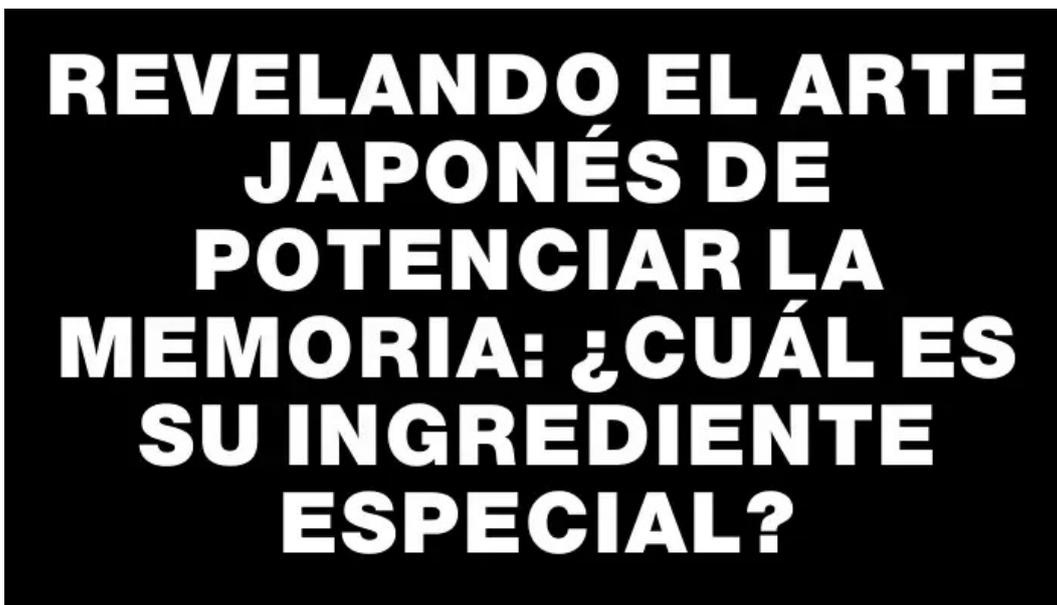
## Revelando el arte japonés de potenciar la memoria: ¿cuál es su ingrediente especial?

Sociedad



Publicada el: 17/12/24	Visitas: 131
Comentarios: 0	Ver comentarios
Votos: 35	Puntaje: 4.9

[https://www.ultimasnoticias.com.uy/sociedad/revelando-el-arte-japones-de-potenciar-la-memoria-cual-es-su-ingrediente-especial\\_11859.php](https://www.ultimasnoticias.com.uy/sociedad/revelando-el-arte-japones-de-potenciar-la-memoria-cual-es-su-ingrediente-especial_11859.php)



*Sociedad*

*Revelando el arte japonés de potenciar la memoria: ¿cuál es su ingrediente especial?*

**El fascinante secreto del arte japonés que mejora la memoria: ¿Qué lo hace único?**

**Las Pasas: El Secreto Japonés para una Memoria Saludable**

Japón es reconocido por la longevidad, la buena salud y la agudeza mental de su población, incluso en edades avanzadas. Parte de este bienestar se atribuye a su dieta, que está repleta de nutrientes esenciales tanto para el cerebro como para el cuerpo en general.

Dentro de los superalimentos que forman parte de la alimentación japonesa, las pasas, especialmente las ciruelas pasas, destacan por sus notables beneficios para la memoria y la salud cerebral.

### **Beneficios Cognitivos de las Pajas**

Varios estudios científicos han señalado que las pasas son clave para mejorar el rendimiento cognitivo, especialmente en personas mayores de 70 años. Su alto contenido en polifenoles, compuestos antioxidantes presentes en estas frutas secas, juega un papel fundamental en la protección de las células cerebrales contra los daños causados por los radicales libres, contribuyendo así a la prevención del deterioro cognitivo.

Un estudio llevado a cabo por la Unidad de Investigación de Atención Primaria de Salamanca (APISAL), en colaboración con la Universidad de Salamanca (USAL) y el Hospital Universitario de Salamanca, evidenció que el consumo regular de pasas puede potenciar la memoria en hasta un 10%.

### **El Impacto de los Antioxidantes en la Salud Cerebral**

Los antioxidantes presentes en las pasas no solo protegen las células cerebrales, sino que también promueven una mejor circulación sanguínea en el cerebro, lo que a su vez favorece una mayor claridad mental y concentración. Por esta razón, las pasas no son simplemente un snack saludable en la dieta japonesa, sino un alimento esencial que contribuye a preservar la memoria y la función cerebral a lo largo de la vida.

En conclusión, incluir pasas en la alimentación diaria podría ser una estrategia efectiva para mantener una buena memoria y salud cerebral, siguiendo el ejemplo de la sabiduría de la dieta japonesa.

Fuente: Grupo R Multimedia

## **Imágenes**

# REVELANDO EL ARTE JAPONÉS DE POTENCIAR LA MEMORIA: ¿CUÁL ES SU INGREDIENTE ESPECIAL?

*Revelando el arte japonés de potenciar la memoria cual es su ingrediente especial*

## Tags

*salamanca, saludable, memoria, cerebral, cerebro, cognitivo, presentes, antioxidantes, cerebrales, japonesa, secreto, fascinante*

## Noticias relacionadas

- 4.3 \*** *Tres alimentos esenciales para fortalecer tu memoria y proteger tu cerebro, según un estudio de Harvard*
- 3.7 \*** *La Oms y la Fifa unen fuerzas para lanzar una campaña crucial sobre las conmociones cerebrales en el fútbol*
- 3.9 \*** *Mate con menta: Un elixir natural que potencia la memoria y cuida tu salud cerebral*
- 4.7 \*** *Investigación sugiere que la música clásica podría actuar como un antidepresivo natural en el cerebro*
- 4.7 \*** *Investigación revela el impacto del café en la salud cerebral de adultos mayores de 60 años*
- 4.8 \*** *Ventajas del té verde que no podés dejar pasar*
- 4.7 \*** *Selección inteligente: Frutas y verduras de temporada para una alimentación saludable y económica*
- 4.0 \*** *Una organización japonesa que lucha incansablemente contra las armas nucleares se lleva este año el prestigioso premio Nobel de la Paz*

---

**4.3 \*** *Investigadores uruguayos analizan la irrigación sanguínea en el cerebro para entender mejor su funcionamiento*

---

**4.7 \*** *Gabriela Rieiro: la creativa que transforma el vino en arte único y fascinante*

## Categorías

Interior
aldea
Breves
básquet
cartas
ciencia
Clima
columnistas
Cotizacion monedas
Cultura
Curiosidades
departamentales
Deportes
derechos humanos
Economía
Empresariales
Empresas
Fútbol internacional
Fútbol uruguayo
Fúnebres
fútbol
General
género y feminismos
internacional
Internacionales
latidos
Maldonado
Mascotas
minuto a minuto
Mundo
municipales
Nacional
Estados Unidos

noticias de local
México
noticias de salud
noticias de tecnologia
obituarios
Opinión
policial
Policiales
Política
Principal
Resultados de juegos
Rurales
Salto
Salud
Show
sin categoría
sindicales
Sociedad
Tecnología & internet
titulares del día
tribuna
Turf
uncategorized
uruguay decide 2024
viajes y turismo