

Tres alimentos esenciales para fortalecer tu memoria y proteger tu cerebro, según un estudio de Harvard

Sociedad



Publicada el: 15/11/24	Visitas: 57
Comentarios: 0	Ver comentarios
Votos: 41	Puntaje: 4.3

https://www.ultimasnoticias.com.uy/sociedad/tres-alimentos-esenciales-para-fortalecer-tu-memoria-y-protoger-tu-cerebro-segun-un-estudio-de-harvard_8498.php

**TRES ALIMENTOS
ESENCIALES PARA
FORTALECER TU
MEMORIA Y PROTEGER
TU CEREBRO, SEGÚN UN
ESTUDIO DE HARVARD**

Sociedad

Tres alimentos esenciales para fortalecer tu memoria y proteger tu cerebro, según un estudio de Harvard

Tres superalimentos que potencian tu memoria y cuidan tu cerebro, de acuerdo a un reciente estudio de Harvard.

Tres alimentos clave para potenciar tu memoria y cuidar tu cerebro, según un estudio de Harvard

Un reciente estudio realizado por la Universidad de Harvard ha identificado tres alimentos esenciales que deben formar parte de la dieta de quienes desean mejorar su memoria y mantener la salud cerebral, además de protegerse contra el deterioro cognitivo.

Los investigadores subrayan la importancia de una nutrición adecuada, la cual influye directamente en el bienestar del cerebro, así como en la memoria, la concentración y la función cognitiva en general.

1. Semillas de girasol

Las semillas de girasol se destacan por su alta concentración de magnesio, hierro y vitamina E.

Estos nutrientes son aliados fundamentales para la salud cerebral, ya que combaten el estrés oxidativo y protegen las células neuronales.

Además, los ácidos grasos esenciales presentes en estas semillas favorecen la comunicación entre las neuronas, contribuyendo así a mejorar tanto la memoria como la capacidad de aprendizaje.

2. Yogur natural con probióticos

El yogur natural, especialmente aquel que contiene probióticos, se presenta como un potente regulador de la salud intestinal.

Dado que existe una conexión estrecha entre el cerebro y el intestino, mantener el equilibrio en el microbioma intestinal beneficia directamente las funciones cognitivas.

Asimismo, el yogur aporta calcio y vitaminas B, nutrientes esenciales para fortalecer la memoria y reducir el estrés mental.

3. Salmón

Este pescado es reconocido por su riqueza en ácidos grasos omega-3, conocidos por sus efectos positivos en la memoria y su capacidad para proteger contra el envejecimiento cerebral.

La vitamina D que ofrece el salmón también desempeña un papel crucial en la prevención de trastornos cognitivos y del estado de ánimo, como la depresión. Incorporar estos tres alimentos no solo añade sabor a la dieta, sino que actúa como un potente escudo protector para el cerebro.

Integrarlos en la alimentación diaria puede representar un paso fundamental para asegurar una mente sana y alerta a lo largo de los años.

Fuente: Grupo R Multimedia

Imágenes

TRES ALIMENTOS ESENCIALES PARA FORTALECER TU MEMORIA Y PROTEGER TU CEREBRO, SEGÚN UN ESTUDIO DE HARVARD

Tres alimentos esenciales para fortalecer tu memoria y proteger tu cerebro segun un estudio de harvard

Tags

esenciales, cerebral, girasol, cerebro, harvard, estudio, memoria, mejorar, alimentos, reciente, semillas, mantener

Noticias relacionadas

4.7 * *Los sorprendentes beneficios de la soja: Hallazgos impactantes de una investigación de Harvard*

4.7 * *La Intendencia impulsa el Plan de Huertas Familiares y distribuirá 3500 packs de semillas para la temporada primavera-verano*

4.7 * *Investigación sugiere que la música clásica podría actuar como un antidepresivo natural en el cerebro*

4.5 * *Preocupación en el sector agrícola de Argentina ante la falta de precipitaciones*

4.4 * *Récord histórico en la venta de marihuana en Uruguay, pero especialistas alertan sobre posibles efectos en la salud cerebral*

4.0 * *Renovación de semillas en el Mercado: una oportunidad para los cultivos locales*

3.7 * *Actualización médica sobre el estado de Juan Izquierdo revela un avance en la afectación cerebral*

4.8 * *Alertan sobre el Acv en Uruguay: aproximadamente 6.000 casos*

anuales y expertos instan a reconocer los síntomas a tiempo

3.9 * *Frutoterapia: Cómo las Frutas Pueden Mejorar la Salud de Nuestros Queridos Mascoteros*

3.5 * *Se conmemoró el Día de la Agroecología con una feria repleta de propuestas innovadoras y actividades para toda la comunidad*

Categorías

Interior
aldea
Breves
básquet
ciencia
Clima
columnistas
Cotizacion monedas
Cultura
Curiosidades
departamentales
Deportes
derechos humanos
díálogos
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 tecnología
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