

Alimentos para la Memoria

Alimentos para la Memoria



Si te preocupa tu memoria o te gustaría alimentarte de forma sana, natural y amigable para con tu cerebro y sus funciones, te comparto algunas recomendaciones para evitar los problemas de memoria con la edad, muchos de ellos asociados con la acción de los radicales libres, es decir, a

la oxidación celular, así como a carencias nutricionales.

La pérdida de memoria se relaciona, en especial, con la falta de vitaminas del complejo B y de aminoácidos. Por ello, entre los consejos para evitar la pérdida de memoria destaca el de **seguir una dieta rica en alimentos crudos**, por su alto nivel de antioxidantes, así como consumir frecuentemente levadura de germen de trigo y cereales integrales (buenas fuentes de vitamina B).

Se recomienda asimismo combinar hidratos de carbono con alimentos que contengan proteínas y grasas esenciales. Por el contrario, evitar la ingesta de lácteos y alimentos con azúcares refinados y procesados.

A modo de resumen, apúntate estos alimentos para mejorar la memoria: como se dijo, todos los alimentos integrales (desde panecillos y galletas

hasta el arroz), nueces, almendras, anacardos y en general todos los frutos secos, frutas rojas como las fresas, arándanos y moras, semillas de girasol, de calabaza, verduras como el tomate, espinacas, aguacates y berenjenas, entre otros. El té verde es una infusión especialmente recomendada gracias a su alto contenido de antioxidantes.

En cuanto a medidas complementarias se recomienda recurrir al auxilio de algunas plantas con el ginko biloba que mejora el flujo sanguíneo hacia el cerebro, así como el anís y el ginseng (siempre y cuando no se sufra de hipertensión). El romero también está bien visto para reforzar la memoria.

Finalmente, recordar que cuanto más se ejercite el cerebro, mejor será. Hacer ejercicios mentales para memorizar, recordar y/o seguir técnicas de concentración será una decisión muy acertada.