

Alimentos para mejorar la memoria y la concentración

Escrito por MaryPan - 10/04/2012 18:47

Alimentos para mejorar la memoria y la concentración

Por: Sandra Montalvo

Enfermera del Colegio

La memoria es el proceso a través del cual experiencias y habilidades motoras o verbales son conservadas y están en condiciones de representarse y desarrollarse nuevamente, acompañadas del conocimiento más o menos preciso de comportamientos ya efectuados en el pasado. Andar en bicicleta después de mucho tiempo de no hacerlo, recitar una poesía aprendida hace muchos años o relacionar una situación actual a una que se haya presentado en la juventud, constituyen ejemplos de memoria.

Por qué se pierde la memoria y la concentración

Las principales causas de pérdida de memoria y/o concentración son cinco: edad avanzada, enfermedad vascular cerebral, hipotiroidismo, infecciones, consumo de drogas y alcohol .

Recomendaciones generales:

- Evite el consumo excesivo de azúcar blanca y de aditivos como los colorantes ya que afectan al sistema nervioso y pueden alterar el comportamiento. En el caso de los niños, su excesivo uso está relacionado con la hiperactividad.
- Evite las hipoglucemias. Para ello deberá tomar cinco comidas diarias en horarios regulares y nunca comenzar las tareas diarias -trabajo, colegio, etc.- sin haber desayunado.
- Duerma el tiempo suficiente. Recuerde que las horas de sueño perdidas no son recuperables.
- Practique ejercicio o deportes suaves.
- Evite el consumo de "comida chatarra".
- Reduzca al máximo la ingesta de alcohol, tabaco, etc.

Alimentos perjudiciales

Azúcares blancos: producen excesiva hiperactividad y nerviosismo.

Grasa saturada: estas grasas y los ácidos grasos "trans" son responsables de muchas alteraciones en la salud vascular cerebral.

Alcohol: produce un grave deterioro del sistema nervioso, pérdida de concentración e inestabilidad emocional. Rompe las conexiones neuronales al igual que la anestesia química.

Proteínas: una ingesta excesiva de proteínas -especialmente de carne roja y queso curado- reduce la producción de triptófano y serotonina lo que ocasiona un elevado grado de excitación en el sistema nervioso.

Alimentos más adecuados para mejorar la memoria y la concentración

Avena: Además de contener avenina -un alcaloide relajante- posee vitamina B1 cuya carencia produce irritabilidad. Es una excelente sustancia para combatir la fatiga intelectual.

Almendra: Es un fruto con una proporción de minerales muy adecuada para el funcionamiento del

cerebro y del sistema nervioso.

Nuez: Está demostrada su eficacia para mejorar el rendimiento intelectual debido a su alto contenido en fósforo.

Germen de trigo: Por su contenido en vitaminas del grupo B es un alimento indispensable para la memoria.

Complementos más adecuados

Fosfatidilserina: Es uno de los nutrientes cerebrales más efectivos. Su función es maximizar la transmisión nerviosa entre las células cerebrales. Podemos darnos cuenta de su importancia, si tenemos en cuenta que nuestro cerebro está flotando en ácidos grasos esenciales y fosfolípidos, uno de los cuales es la fosfatidilserina. Aproximadamente el 60% de nuestro tejido cerebral es grasa y si no tiene el suficiente nutriente a su alcance el cerebro es incapaz de trabajar adecuadamente. Sin grasas el cerebro no puede producir ni transmitir impulsos eléctricos.

Actúa además como un detergente biológico para nuestro cerebro, proporcionando flexibilidad a las membranas celulares y a las neuronas. También puede incrementar el número de receptores en las células cerebrales proporcionando más puntos de acoplamiento y circuitos para la comunicación neurológica. Se ha demostrado que en los adultos jóvenes aumenta significativamente las capacidades mentales. Es también efectiva para mejorar la pérdida de memoria en las personas mayores.

Complejo vitamínico B: Además de ser un nutriente indispensable para el sistema nervioso, la deficiencia de este complejo está asociada con la ansiedad y los trastornos nerviosos, lo que disminuye la concentración y la memoria. Además, la deficiencia de B12 está asociada con la pérdida de memoria.

Acetil L-Carnitina: Proporciona agilidad mental, mejora el estado de ánimo, frena el envejecimiento de las células cerebrales, favorece el flujo sanguíneo del cerebro y aumenta el metabolismo en los centros nerviosos.

Fosfatidilcolina: Es un protector específico del sistema nervioso y también la principal fuente de colina, la cual es a su vez esencial para la formación de acetilcolina, uno de nuestros neurotransmisores más importantes.

L-Glutamina: Es utilizada por el cerebro como fuente de energía. Además es el gran equilibrador natural de la excitación y se encuentra presente como elemento fundamental en varios neurotransmisores.

Vitamina B1: Se ha demostrado que dosis altas de esta vitamina pueden permitir a personas con discapacidad mental concentrarse más y hacer un mejor uso de sus capacidades mentales.

Ginkgo Biloba: Las flavonas que contiene han demostrado sobradamente su actividad benéfica en la función mental mejorando la circulación cerebral.

fuentes: clínicas y hospitales

=====

Re: Alimentos para mejorar la memoria y la concentración

Escrito por MaryPan - 20/04/2012 19:59

wow super interesante saber que la mayoría son frutas y verduras los probaré!!

fuelle:Seguro dental

=====

Re: Alimentos para mejorar la memoria y la concentración

Escrito por melina1876 - 05/12/2018 21:16

Gracias por la información, en lo personal a mis 52 años. hago ejercicios y tomo vitaminas para mejorar mi memoria lo compro en <https://vivaelmusculo.com/memoria> antes de adquirirlo, acude al medico para elegir el mejor suplemento.