

Los mejores nutrientes para tu cerebro

Tu cerebro es un órgano hambriento que necesita una parte desproporcionada de los nutrientes del cuerpo. Cuando tu cerebro no obtiene los nutrientes que necesita, es más difícil ser mentalmente agudo y sentirse positivo.



Ácidos grasos omega-3

El consumo de omega-3 ayuda con el pensamiento general, la memoria y el aprendizaje. Si tienes problemas con el TDAH, los estudios han demostrado que los omega-3 ayudan a reducir los síntomas y también ayudan a prevenir la enfermedad de Alzheimer y la demencia. A menos que coma pescado graso de agua fría tres veces por semana, tome un suplemento de Omega-3 de alta calidad.



Lecitina

Investigadores han descubierto que el consumo de lecitina ayuda a regenerar las células cerebrales lentas y mejora la memoria, el habla y las funciones motoras. También beneficia tanto al cerebro como al sistema nervioso al estimular el crecimiento de las neuronas. Ayuda en la producción de neurotransmisores vitales responsables del almacenamiento y recuperación de la memoria.



Vitamina E

La vitamina E es un antioxidante importante que puede prevenir o desacelerar el deterioro cognitivo y estimular la memoria a medida que el cerebro envejece, ya que protege a las células del daño.



Zinc

El cerebro necesita zinc para manejar la dopamina, sustancia química vital para la memoria, la capacidad de pensamiento y la concentración. Los estudios muestran que un suplemento de zinc mejora la concentración y reduce la impulsividad en los niños con TDAH.



Vitamina C

El uso de vitamina C contra la degeneración cerebral relacionada con la edad tiene una larga historia. Un estudio reciente sugiere que la suplementación con vitamina C puede mejorar el estado de ánimo en personas con depresión subclínica, lo que podría mejorar el rendimiento cognitivo, reduciendo así la confusión mental relacionada con la depresión.



Complejo de vitamina B

Los estudios demuestran que los niveles bajos de ciertas vitaminas B pueden provocar problemas de memoria y dificultad para concentrarse. Uno reciente que incluyó a 39.000 personas, encontró que los niveles bajos de vitamina B12 se asociaron con una atención y una memoria más deficientes. Tener niveles bajos de la vitamina B6 (piridoxina) y B9 (ácido fólico) también puede empeorar los síntomas de la confusión mental.



Vitamina D

Obtener la vitamina D adecuada de los suplementos puede mejorar la memoria, el estado de ánimo, y ayudar a prevenir el deterioro cognitivo, la demencia y el Alzheimer. Los estudios muestran que los niveles bajos de vitamina D están relacionados con síntomas de confusión mental.



Magnesio

Cuando aumentas tu nivel de magnesio a un rango saludable, puedes esperar experimentar un mejor estado de ánimo, mejor enfoque y concentración, mejor sueño, menos antojos, mayor resistencia al estrés y más energía.



L-teanina

La L-teanina es un compuesto que se concentra en el té verde y otras plantas. Los estudios muestran que tomar un suplemento de L-teanina ayuda a mejorar el estado de alerta mental, el tiempo de reacción y la memoria. Un estudio reciente en adultos de 50 a 69 años encontró que una dosis única de 100,6 mg de L-teanina mejoraba el tiempo de reacción y la memoria de trabajo en las pruebas cognitivas.



Triptófano

Tu cuerpo usa triptófano para producir varias moléculas importantes, incluidas la serotonina y la melatonina. La serotonina es esencial para el buen funcionamiento del cerebro, y los niveles bajos de triptófano reducen la cantidad de serotonina en el cuerpo. Aunque el triptófano se encuentra en alimentos que contienen proteínas, a menudo se toma como suplemento.

Oxígeno

El oxígeno es un nutriente sin el cual el cerebro no puede vivir más de unos minutos. Con la vida de hoy, es posible que no estés obteniendo el suficiente para que tu salud prospere. Siéntate con la espalda recta, y respira desde el abdomen para llevar más oxígeno a tu cerebro. Hacer ejercicio diariamente ayuda a oxigenarlo; caminar es particularmente beneficioso.



Agua

El cerebro es 73% de agua. Solo se necesita un 2% de deshidratación para impactar negativamente la atención, la memoria y otras habilidades cognitivas. Los efectos de la deshidratación en el cerebro pueden ser tan profundos que imitan los síntomas de la demencia. Así que beba suficiente agua para evitar la deshidratación cerebral.