

LA DIETA PARA EL CEREBRO



La dieta de la mente (intervención del Mediterráneo DASH para el retraso neurodegenerativo) fue desarrollada con el objetivo de disminuir el riesgo de la enfermedad de Alzheimer mediante la promoción de una dieta consistente en alimentos sanos para el cerebro. La dieta recomienda comer de 10 grupos de alimentos y evitar las 5 clases de grupos de alimentos.

Consuma de estos 10 grupos

- **Vegetales verdes** (espinacas, ensaladas verdes) 6 porciones a la semana
- **Otras verduras** : Por lo menos una vez al día
- **Nueces:** Cinco porciones a la semana
- **Arándanos:** 2 o más porciones a la semana
- **Frijoles:** Por lo menos 3 porciones a la semana
- **Granos integrales:** 3 o más porciones al día
- **Pescado:** Por lo menos una porción por semana
- **Pollo (pavo, pollo):** Por lo menos 2 veces a la semana
- **Aceite de oliva:** Use para cocinar
- **Vino** : Un vaso al día

Evite consumir de estos grupos

- **Carnes rojas:** Menos de 4 porciones por semana
- **Mantequilla y margarina:** Menos de una cucharada al día
- **Queso** : Menos de una porción por semana
- **Pasteles y dulces fritos:** Menos de 5 porciones por semana
- **Comida rápida y fritos:** Menos de una porción por semana

La dieta para el cerebro incluye al menos tres porciones de granos enteros, una ensalada u otro vegetal todos los días, junto con una copa de vino. También incluye nueces, frijoles cada otro día o así, carne blanca como pollo y frutas por lo menos dos veces por semana y pescado al menos una vez por semana. Personas que hacen dieta deben limitar el comer los alimentos poco saludables, especialmente mantequilla (menos de 1 cucharada al día), queso y alimentos fritos o comida rápida (menos (menos de una porción a la semana para cualquiera de los tres), para tener un verdadero efecto en evitar los efectos devastadores de la enfermedad de Alzheimer, según el estudio.

Los Arándanos son 'potentes' son la única fruta específicamente incluida en la dieta de la mente. “Arándanos son uno de los alimentos más potentes en términos de protección del cerebro al igual que las fresas también han demostrado gran beneficio en los últimos estudios sobre el efecto de los alimento sobre la función cognitiva”. Una de las cosas más emocionante acerca de esto es que las personas que incorporaron de una forma moderada la dieta de la mente tuvieron una reducción en el riesgo según el estudio "Creo que será una buena motivación para la gente". La dieta de la mente fue desarrollada basada en la información que se ha acumulado desde los últimos años relacionados con la última investigación acerca de qué alimentos y nutrientes con el tiempo tienen efectos buenos y malos, sobre el funcionamiento del cerebro. Este es el primer estudio que está relacionado con la dieta de la mente y la enfermedad de Alzheimer.



Los últimos estudios han demostrado evidencia que sugiere que lo que comemos pueden jugar un papel importante en la salud el cerebro. Cuando los investigadores encontraron que participantes en un estudio que cambiaron su dieta por órdenes de un médico después de un accidente cerebrovascular, encontraron que la dieta de la mente fue favorable y con buenos resultados “en términos de la enfermedad de Alzheimer, Eso probablemente significa que las personas que consumen esta dieta constantemente a través de los años obtendrán una mejor protección”. En otras palabras, parece que cuanto más tiempo una persona come la dieta de la mente, menor riesgo tendrá esa persona de desarrollar Alzheimer. Además incorporando hábitos saludables incluyendo ejercicio físico. "estarás más sano si has estado haciendo lo correcto para un largo tiempo”

El estudio fue financiado por el Instituto Nacional sobre el envejecimiento. Todos los investigadores en este estudio fueron de Rush excepto Frank M. Sacks MD, profesor de prevención de enfermedades cardiovasculares, Departamento de nutrición, en la escuela de salud pública de Harvard. Sacks fue parte del comité que desarrolló la dieta DASH.