

Estas verduras protegen tu cerebro del envejecimiento



¿Quieres algo de comida para pensar mejor? Cuando se trata de mantener tu cerebro en forma, hay un método más poderoso que el ejercicio o los crucigramas.

Un estudio publicado en *Frontiers in Aging Neuroscience*, asegura que comer una **dieta rica en luteína**, un nutriente que se encuentra en el **aguacate, col rizada, espinacas, y huevos**, podría **proteger tu cerebro contra el envejecimiento**. Y si ya pasaste los 20 años probablemente ya detectaste alguna señal de que tu cerebro está envejeciendo más rápido que tú, pero la buena noticia es que **este potente nutriente tiene enormes beneficios cerebrales**.

Para empezar, la luteína tiene **propiedades anti-inflamatorias**, dado a que este nutriente se acumula en nuestros **tejidos**

cerebrales, es probable que **mejore la función cerebral**. Pero **nuestros cuerpos no pueden producir la luteína naturalmente**, así que **sólo podemos obtenerla de los alimentos que comemos**.

El último estudio sobre el tema encontró que **las personas mayores que tenían niveles más altos de luteína tenían más probabilidades de igualar el ritmo cognitivo que sus homólogos más jóvenes que tenían niveles más bajos de luteína**.

“A medida que la gente envejece, experimentan un declive típico. Sin embargo, la investigación ha demostrado que este proceso puede comenzar antes de lo esperado. Incluso puede empezar a ver algunas diferencias a los 30 “, explicó la autora Anne Walk. “Si la luteína puede proteger contra el declive, debemos alentar a la gente a consumir alimentos ricos en luteína en un momento de sus vidas cuando tiene el máximo beneficio”.

Aunque el estudio no puede garantizar una relación de causa y efecto entre la luteína y sus beneficios antienvejecimiento, no puede resultar doloroso comenzar a incorporar más hojas verdes en su dieta. Y están entre las verduras más saludables que puedes comer, después de todo.

Fuente: muyinteresante.