

Omega-3, el mejor neuroprotector



Los ácidos grasos Omega-3 actúan como poderosos neuroprotectores. Gracias a ellos mejoramos nuestras funciones cognitivas, prevenimos la depresión y nos protegemos de los daños oxidativos y la inflamación. Saber esto es importante, porque si hay un hecho evidente es que nuestra dieta moderna es cada vez más pobre en este tipo de nutrientes esenciales.

Algo que sin duda resulta interesante saber para empezar, es que **casi el 8% de nuestro cerebro está compuesto por este tipo de ácido docosahexaenoico (DHA)**, el cual, cumple funciones vitales en nuestras estructuras neuronales. Asimismo, se ha podido demostrar también que el omega-3 es esencial para el óptimo desarrollo del feto. Mantener una dieta rica en este compuesto durante el embarazo se relaciona, muy a menudo, con la inteligencia y el buen rendimiento cognitivo.

Un déficit en omega-3 durante el desarrollo de los fetos se

asocia con una pobre maduración cerebral y disfunciones neurocognitivas.

Que nuestro cerebro necesite este tipo de ácido graso poliinsaturado no es algo casual. Se sabe por ejemplo que **el mayor “salto” evolutivo en nuestro desarrollo cerebral lo dimos hace 200.000 años**. Fue entonces cuando, tal y como nos demuestran múltiples yacimientos, nuestros antepasados empezaron a vivir alrededor de los ríos o buscando la cercanía del mar para pescar. Esa dieta rica en pescados, moluscos y anfibios nos proporcionó una mayor energía y mejores nutrientes para optimizar aún más el desarrollo cerebral.

Los expertos nos dicen también que el omega-3 es ese nutriente clave que debe estar en nuestra dieta “desde la cuna hasta la tumba”. Aún más, también nuestras abuelas, manteniendo esa sabiduría popular que tanto las caracteriza, no dudan en repetirnos una y otra vez, aquello de que “tenemos que comer más pescado”. Y no, no se equivocan, no hay duda, sin embargo hay un pequeño dato que quizá nuestras queridas abuelas no saben.

En la actualidad nuestros mares presentan cada vez mayor contaminación. Este hecho hace que muchos de esos pescados azules en principio tan saludables, contengan un exceso de mercurio y dioxinas. No obstante, la buena noticia es que el Omega-3 está en muchos más alimentos como en semillas, frutos secos, verduras... **Incrementar el consumo en estas propuestas hará que nuestro cerebro lo agradezca enormemente.**



El omega-3 nos ayuda a tener un cerebro más ágil y resistente

Los estudios realizados hasta el momento sobre el impacto del omega-3 en nuestro cerebro no pueden ser más positivos. Se ha descubierto por ejemplo, a nivel de laboratorio, que los ratones que reciben suplementos de omega-3 muestran una mayor plasticidad cerebral, un mayor nivel de sinapsis entre células nerviosas y una mejor conectividad. Asimismo, disponemos de interesantes trabajos donde se demuestra que **este tipo de ácidos grasos reducen los síntomas depresivos y las pérdidas de memoria.**

Hasta el momento, **este nutriente era conocido sobre todo por ser un favorecedor natural de la salud cardiovascular.** Esto ha provocado la proliferación asombrosa de todo tipo de suplementos dietéticos con la promesa de que gracias a ellos, evitaremos por ejemplo las cardiopatías isquémicas. Ahora bien, los nutricionistas nos advierten que lo ideal es optar siempre por una correcta alimentación, es decir, por lo “natural”.

Hacerlo de este modo, nos facilitará una serie de beneficios

que es recomendable conocer.

- Mantener una dieta rica en omega 3 no solo cuida de nuestro corazón. **Se ha descubierto por ejemplo que este nutriente aunque no beneficie a los pacientes con Alzheimer, sí lo hace en aquellos con un deterioro cognitivo leve.**
- Es decir, **el omega-3 tiene un efecto neuroprotector.** No es “curativo”, sino que consumido a lo largo de nuestra vida en dosis adecuadas nos permite llegar a edades avanzadas con un cerebro más ágil y resistente.
- Se sabe que **mejora la memoria a corto plazo, la memoria verbal, la atención y la velocidad con la que procesamos la información.**
- Otro aspecto interesante es el relativo a nuestro estado de ánimo. Si el omega-3 tiene la capacidad de reducir (no curar) los síntomas asociados a la depresión, es por un hecho muy concreto. **Este tipo de ácidos grasos facilita el transporte de la serotonina.** No actuará por tanto como la fluoxetina (prozac), pero establece los procesos químicos y conectivos adecuados para potenciar nuestro bienestar.

Curiosidad, relaciones sociales y buenos nutrientes para tener un cerebro más sano

Tener un cerebro sano, ágil, con buena memoria y siempre receptivo al aprendizaje depende de muchos factores. No basta con aprender idiomas, tocar algún instrumento o incrementar el número de libros que leemos al mes. Factores como una buena gestión del estrés y disfrutar de unas relaciones sociales significativas y enriquecedoras también son puntos a nuestro favor.

Si cuidamos estos aspectos aún nos faltaría uno más, el relativo a la alimentación. Nuestra vida moderna y el

tipo de cultivos donde se producen esos vegetales, esas frutas o esos aceites que adquirimos en nuestros supermercados, no son siempre tan sanos como nos gustaría. **Comer bien requiere esfuerzo, voluntad y algo de sabiduría.**

No basta por ejemplo con cubrir nuestros déficits en omega-3 a base de suplementos de la farmacia, lo ideal es recurrir a los propios alimentos, y si son de cultivos orgánicos mejor que mejor.



Veamos ahora unos pequeños ejemplos de esas opciones ricas en omega-3 que tenemos a nuestro alcance:

- Aceite de linaza.
- **Semillas de chía.**
- Semillas de lino.
- Semillas de calabaza.
- Aceite de Krill.
- **Aceite de oliva.**
- Salmón.
- Ostras.

- Cangrejo.
- **Sardina.**
- Bacalao.
- Nueces.
- Brócolis.
- **Espinacas.**
- Tofu.

Para concluir, no lo dudemos, la buena salud cerebral, la buena memoria y el buen estado de ánimo no depende solo de nuestras actitudes, enfoques mentales o razonamientos. Depende también de cómo nos cuidamos y de nuestra dieta. **Invirtamos por tanto un poco más en nosotros mismos para ganar en salud y bienestar.**

Fuente: lamenteesmaravillosa.