



La naturaleza nos los ofrece en abundancia.

Por Beth Wolfensberger Singer

Comer sanamente puede ayudarnos a prevenir un infarto y aun el cáncer, ¿pero permite también conservar la lucidez? Por asombroso que parezca, cada vez hay más pruebas de que los mismos procesos que obstruyen las arterias coronarias y causan alteraciones cancerosas en las células pueden dañar la delicada red de comunicaciones del cerebro.

"Dios sabía lo que hacía cuando creó las frutas y verduras", comenta James Joseph, jefe de neurociencias del Centro de Investigación de Nutrición y Envejecimiento de la Universidad Tufts. Unas y otras son ricas en antioxidantes, nutrientes esenciales para el cerebro, que neutralizan los radicales libres, moléculas nocivas que se forman cuando el organismo transforma los alimentos en energía y descompone las sustancias tóxicas. Si estas moléculas no se eliminan, pueden lesionar las neuronas y entorpecer la capacidad de los neurotransmisores para realizar su función. Peor aún, conforme envejecemos, las defensas del organismo se debilitan, así que los radicales libres resultan aún más nocivos.

Los científicos creen que tomar los antioxidantes adecuados en cantidad suficiente puede prevenir o retrasar la aparición del mal de Alzheimer, que, según se calcula, en el año 2025 afectará a decenas de millones de personas, en su mayoría mujeres. Otra virtud de estas sustancias es que ayudan a conservar la elasticidad de los vasos sanguíneos y la fuerza del latido cardíaco.

¿Qué tiene que ver esto con la salud del cerebro?

Mucho. El 20 por ciento de la sangre impulsada por el corazón irriga la cabeza, y todo lo que obstruya ese flujo puede ser nocivo. A veces el daño es súbito, como ocurre con una apoplejía grave, mas a menudo es gradual: una serie de ataques apopléticos imperceptibles que al principio sólo causan leves olvidos, pero que a la larga llevan a la demencia vascular, cuyos síntomas se parecen a los del mal de Alzheimer.

Otras dos afecciones cardiovasculares representan peligro para el cerebro en la vejez. Una es el exceso de homocisteína, aminoácido resultante de la digestión de las proteínas animales, que puede dañar la pared interna de los vasos sanguíneos y favorecer la acumulación de depósitos grasos y la formación de coágulos.

La otra es la hipertensión en la edad madura. Cuando el corazón late al ritmo normal, la sangre corre por los vasos de forma suave y continua, pero si la presión aumenta, arterias y venas pueden inflamarse y desgastarse, obstruir el flujo y propiciar el depósito de placas grasas y los ataques apopléticos.

En un estudio en el que se observó durante 25 años a 3735 estadounidenses varones de origen japonés, los que padecieron hipertensión en la edad madura resultaron más propensos a las fallas de la memoria, el pensamiento abstracto y la capacidad de juicio al envejecer. "Evite los factores de riesgo cuando aún es joven, o lo acosarán más adelante", aconseja Charles DeCarli, neurólogo de la Universidad de Kansas.

He aquí algunos alimentos que ayudan a reducir los factores de riesgo y protegen el cerebro.

Antioxidantes. Reducir el consumo de sal y grasas saturadas es sólo el primer paso hacia la salud. Un estudio dirigido en parte por el Instituto Nacional de Cardiología, Neumología y Hematología de Estados Unidos reveló que una dieta abundante en frutas, verduras y alimentos lácteos descremados reduce la presión arterial casi tanto como los fármacos, al parecer gracias a la combinación de antioxidantes, minerales y fibra. Es útil también comer mucho salmón y atún, cuyo alto contenido de ácidos grasos omega 3 se ha asociado con una menor incidencia de infartos y depresión.

Para la óptima nutrición cerebral, coma en abundancia arándanos azules y fresas, que son ricos en antocianinas, antioxidantes presentes en los pigmentos rojos y morados que también dan color a uvas rojas, ciruelas y cerezas. Los estudios indican que las antocianinas preservan la capacidad de las neuronas para reaccionar a los neurotransmisores y previenen la formación de coágulos. La espinaca es otra mina de antioxidantes: betacaroteno, vitamina C y ácido fólico.

Ajo y soya. En ocho estudios realizados por científicos británicos y estadounidenses se observó que el ajo reduce mucho la hipertensión. También las personas sanas obtienen beneficios, pues, según el respetado herborista Varro Tyler, el ajo preserva la flexibilidad vascular. Tyler aconseja comer uno o dos dientes (cuatro gramos) crudos o poco cocidos al día, o tomar tres o cuatro cápsulas de 250 miligramos de extracto rico en alicina.

Asimismo, más de 40 estudios demuestran la eficacia de la soya para reducir la concentración de colesterol en la sangre. Aún mejor, explica el dietista y experto en soya Mark Messina, las sustancias presentes en esta popular legumbre quizá inhiban la oxidación de las lipoproteínas de baja densidad (LBD), o colesterol malo, la cual favorece la obstrucción de las arterias.

Vitaminas. Se ha dado mucha publicidad al ácido fólico y otras vitaminas del complejo B por su eficacia para prevenir defectos congénitos y combatir males del corazón, pero estos nutrientes también pueden ayudar a mantener despejada la red vascular del cerebro.

En ciertos estudios sobre la relación entre el exceso de homocisteína y el deterioro mental, se observó que los ancianos que tenían mala memoria presentaban deficiencia de ácido fólico y de vitaminas B6 y B12. Esta última es esencial para conservar la salud de las neuronas. "Una carencia grave puede lesionar los nervios y alterar la función neurológica", dice Katherine Tucker, epidemióloga nutricional de la Universidad Tufts. El riesgo persiste aun si la concentración de la vitamina está en el límite mínimo normal.

La espinaca, la naranja, los espárragos, los cereales enriquecidos y los frijoles son ricos en ácido fólico, pero no aportan otras vitaminas B en cantidad suficiente. Tucker aconseja tomar a diario un multivitamínico que exceda las dosis recomendadas de las principales vitaminas del complejo: por ejemplo, 25 microgramos de B12 y tres miligramos de B6.

Conviene tomar también un complemento de vitamina E, maravilloso antioxidante que al parecer protege el cerebro por dos frentes. Dos estudios de largo plazo, incluido uno realizado en Harvard con 87,000 enfermeras, demostraron que esta vitamina reduce el riesgo de contraer cardiopatías porque, según se cree, neutraliza las LBD antes de que puedan dañar las arterias y, además, controla la inflamación vascular y previene la formación de coágulos.

Por otro lado, en cierto estudio realizado en 1997, unos enfermos de mal de Alzheimer moderado que tomaron fuertes dosis de la vitamina (2000 unidades internacionales al día) presentaron un deterioro más lento que otros a los que se administró un placebo. El doctor Leon Thal, coautor del estudio y presidente del Departamento de Neurociencias de la Universidad de California en San Diego, supone que la vitamina E previene el depósito de placas amiloides en las terminaciones nerviosas, cuya consiguiente inflamación y deformación impide la comunicación interneuronal.

Para quienes sólo quieren conservarse lúcidos, hasta ahora no hay pruebas de que la vitamina E les mejore la memoria. Para no excederse, tome de 100 a 400 unidades internacionales al día, pero si está tomando anticoagulantes, consulte antes a su médico.
