



Equilibrio en la Vida

Temas de salud para tener en cuenta.

Diciembre del 2014

La dieta mediterránea: El regalo perfecto para su cuerpo y su cerebro

Usted hizo sus listas, las controló dos veces y salió para el centro comercial. Regalos: ¡chequeado! Pero, ¿qué le parece comprarse algo hermoso para usted? No algo que usará una o dos temporadas y luego desechará, sino algo mucho más duradero. ¿Qué tal un regalo que mejore su bienestar? Se llama dieta mediterránea, pero no tiene nada de restrictivo. Es la manera tradicional de comer de la mayor parte de la población de Grecia, el sur de Italia, España y Marruecos¹. Y si sabe algo sobre estos países, sabrá que cada comida es una celebración de la vida.

Habiendo dicho eso, no tiene que vivir en el exterior para experimentar esta cocina. De hecho, puede comer como los lugareños y obtener los beneficios de salud de los que ellos disfrutaban haciendo las compras en el supermercado o un mercado de productos agrícolas de su vecindario.

Este regalo apetecible para usted mejorará no sólo su cuerpo sino también su mente, y le ayudará a mantenerse joven por más tiempo.

Ayude a reducir sus riesgos para la salud

Los investigadores saben desde hace años que una dieta mediterránea puede ayudar a reducir el riesgo de obesidad, diabetes, osteoporosis, incluso cáncer de seno y colon².

Lo que no se sabía es que los estudios preliminares han descubierto que seguir con constancia una dieta mediterránea retrasa el deterioro mental³.

La dieta mediterránea es un régimen saludable para el cerebro que tiene bajo contenido de la grasa que obstruye las arterias y de colesterol (considerados los principales culpables de la enfermedad de Alzheimer) y es rica en ácidos grasos omega 3⁴.

Sí, es grasa, pero una grasa muy buena. Los ácidos grasos omega 3 son esenciales para muchas funciones corporales normales, como controlar la coagulación de la sangre y desarrollar las membranas celulares en el cerebro. Pero como el cuerpo no puede fabricar grasas omega 3, debemos obtenerlas de los alimentos. Se sabe que los ácidos grasos omega 3 protegen contra las enfermedades cardíacas y los derrames cerebrales. Por otra parte, la falta de suficientes ácidos grasos omega 3 en el cuerpo puede provocar cansancio, falta de memoria, piel seca, altibajos en el estado de ánimo, depresión y mala circulación⁵.

Un banquete para el cerebro

La dieta mediterránea no tiene nada de insulsa y aburrida. Usa ingredientes frescos y sabrosos⁶, principalmente los siguientes:

- Mucho pescado y mariscos
- Frutas y verduras frescas
- Frutos secos
- Cereales
- Legumbres
- Aceite de oliva y aceitunas
- Ajo y especias, en lugar de salsas pesadas
- Cantidades moderadas de vino

Aceite de oliva

El aceite de oliva es el rey de la dieta mediterránea. Se usa mayormente para rociar las verduras o como aderezo para ensaladas. Pese a ser una grasa, el aceite de oliva es una grasa monoinsaturada, y las grasas insaturadas promueven una buena salud⁷. Úselo en lugar de mantequilla, margarina y otras grasas trans presentes en los aderezos y las pastas para untar.

No es una dieta, es un legado.

¿Sabía usted que la dieta mediterránea fue declarada Patrimonio Cultural Inmaterial por la UNESCO en el 2010? El siguiente es un extracto de lo que dijo al respecto esta organización mundial²⁸.

"La dieta mediterránea constituye un conjunto de habilidades, conocimientos, prácticas y tradiciones que se extienden de la naturaleza a la mesa, e incluye el cultivo, la cosecha, la pesca, la conservación, el procesamiento, la preparación y, en particular, el consumo de alimentos. La dieta mediterránea se caracteriza por un modelo nutricional que se ha mantenido constante a lo largo del tiempo y el espacio, que consiste principalmente en aceite de oliva, cereales, verduras y frutas frescas o secas, una cantidad moderada de pescado, productos lácteos y carne, y muchos condimentos y especias, todo acompañado de vino o infusiones, siempre respetando las creencias de cada comunidad...La dieta mediterránea abarca mucho más que sólo alimentos. Promueve la interacción social, ya que las comidas comunitarias son la piedra angular de las costumbres sociales y los eventos festivos".

SEAP

Llame gratis al
1-800-692-7459
1-800-824-4306 (TDD)
o inicie sesión en
www.liveandworkwell.com
código de acceso:
Pennsylvania

Continúa en la **Página 2** »

Sin embargo, tenga en cuenta lo siguiente: úselo con moderación. Por más beneficioso que sea el aceite de oliva, debe recordar que sigue siendo una grasa, y como tal, puede sumarle calorías.

Pescados grasos

Nuevamente, aquí nos referimos a grasas buenas. Los pescados grasos de agua fría, como el salmón, el fletán, la caballa, la trucha de lago, el arenque, las sardinas y la albacora⁸ son muy sabrosos y fáciles de cocinar. Condimentelos y cocínelos al horno o a la parrilla, en lugar de freírlos. Se ha demostrado que comer al menos dos porciones de pescado por semana reduce el riesgo de derrame cerebral hasta en un 50 por ciento⁹.

Antioxidantes: ayudan a su cerebro a respirar

La dieta mediterránea también es rica en antioxidantes. Los antioxidantes son unas maravillosas moléculas pequeñas que combaten los radicales libres. Los radicales libres pueden generar oxidación en el cerebro y acelerar el proceso de deterioro mental. De hecho, las investigaciones han demostrado que el daño de la oxidación precede las placas amiloides que se sabe son uno de los subproductos de la enfermedad de Alzheimer¹⁰. El trabajo de los antioxidantes es buscar y absorber los radicales libres antes de que puedan provocar alteraciones en la memoria, aprendizaje lento y pérdida de la coordinación y las demencias que pueden invadir el cerebro a medida que uno envejece¹¹.

Los antioxidantes abundan en las frutas y verduras frescas, así que tiene muchas opciones deliciosas para elegir. Para que sea más simple, compre por color: cuanto más oscuro, mejor¹². El azul parece ser el más beneficioso. Los arándanos crudos tienen por lejos el más alto porcentaje de antioxidantes¹³. Pero si no le gusta el azul, puede decorar su plato con tonos de verde intenso, violeta, rojo, naranja y amarillo.

Los siguientes son algunos de los antioxidantes más importantes junto con datos interesantes sobre ellos.

Vitamina C

La vitamina C protege su ADN y otros componentes celulares del cerebro. Si disminuye su cantidad, la vitamina C se extraerá de los tejidos corporales y se transportará al cerebro. Si no pudiera hacer eso, el cerebro sería destruido por un ejército de radicales libres en cuestión de minutos¹⁴. Por eso es aconsejable mantener niveles muy altos de vitamina C. De ese modo, su cuerpo y su cerebro tendrán una gran cantidad de lo que cada uno necesite.

La vitamina C está presente en las verduras de color verde oscuro y en las frutas coloridas, como por ejemplo: col rizada, berzas, repollo, arándanos, frutas cítricas, fresas, manzanas, etc.¹⁵

Vitamina E

Casi el 60 por ciento de la materia del cerebro consiste en grasas que crean todas las membranas celulares del cuerpo¹⁶. La vitamina E es el principal antioxidante liposoluble del cuerpo y también es responsable de proteger el cerebro. Por eso la vitamina E es tan crucial para su salud en general.¹⁷

Los estudios han demostrado que tomar grandes dosis de vitamina E puede prevenir los derrames cerebrales, ya que previene el endurecimiento de las arterias¹⁸. De un modo similar a un ataque cardíaco, cuando el cerebro no tiene suficiente oxígeno por la acumulación de placa en la arteria carótida, sufre un ataque cerebral, que puede provocar daño cerebral permanente, pérdida de la vista, problemas del habla, parálisis e incluso la muerte¹⁹.

Algunas deliciosas fuentes de vitamina E incluyen semillas, frutos secos, soja, arroz integral, avena, huevos, germen de trigo fresco, repollitos de Bruselas y brócoli²⁰.

La vitamina B

Les importante para el cerebro. Las vitaminas B1, B6 y B12 ayudan a mejorar las habilidades mentales y el estado de ánimo. Las vitaminas B están presentes en: carne de ave, granos enteros, huevos, frijoles, chícharos, verduras de hoja frescas, papaya, naranjas, melón, germen de trigo y levadura de cerveza o nutricional²¹.

Vitamina B1

La vitamina B1 mantiene el sistema nervioso en funcionamiento y es responsable de una buena salud mental. La carencia de esta vitamina puede hacer que los nervios se vuelvan hipersensibles, y una persona puede volverse irritable, apática y olvidadiza²².

Vitamina B6

La vitamina B6 contribuye al desarrollo del cerebro, los nervios, la piel y otras partes del cuerpo. Se ha demostrado que bajos niveles de vitamina B6 aceleran la aterosclerosis²³, o endurecimiento de las arterias²⁴, en las ratas.

Vitamina B12

Bajos niveles de vitamina B12, o ácido fólico, pueden provocar diversos síntomas, desde falta de memoria, problemas de equilibrio y reducción de la sensibilidad en las extremidades, hasta síntomas más graves, como daño nervioso grave, demencia y enfermedad de Alzheimer²⁵.

Magnesio

Los estudios han demostrado una fuerte correlación entre el estrés y bajos niveles de magnesio. Cuando una persona está estresada, las neuronas disparan impulsos eléctricos de manera continua, lo que puede provocar tensión y espasmos musculares, entre otros síntomas. El magnesio, junto con la vitamina B1, ayuda a reparar el daño provocado por estos disparos continuos. Cuanto mayor es el estrés, más magnesio necesitará. A la inversa, bajos niveles de magnesio también llevarán a mayores niveles de estrés²⁶.

Algunas ricas fuentes de magnesio²⁷ son: almendras, castañas de cajú, frutos secos surtidos, semillas de calabaza, espinaca cocida, aguacates, papas, tahini y copos de salvado.

¡Por una vida más saludable!

Cuando nos sentimos bien, todos los días son una fiesta. Así que, ¿por qué no celebrar todo el año disfrutando de exquisitos platos repletos de los nutrientes que harán que su cuerpo y su mente estén felices durante todo el día?

Recursos

www.liveandworkwell.com

Para obtener información relacionada con este tema, haga clic en EstarBien para tener acceso a la sección Vida Saludable. También encontrará calculadoras de peso saludable, videos y seminarios virtuales en el Centro para una Alimentación Saludable.

1 <http://www.unesco.org/archives/multimedia/index.php?s=flvplayer&pg=33&vo=2&vl=Eng&id=1680>

2 <http://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/omega-3/>

3 <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed>

4 http://www.alz.org/we_can_help_adapt_a_brain_healthy_diet.asp

5 <http://umm.edu/health/medical/altmed/supplement/omega3-fatty-acids>

6-7 Ibid.

8 http://www.alz.org/we_can_help_adapt_a_brain_healthy_diet.asp

9 <http://umm.edu/health/medical/altmed/supplement/omega3-fatty-acids>

10 <http://www.fi.edu/learn/brain/micro.html>

11 Ibid.

12 http://www.alz.org/we_can_help_adapt_a_brain_healthy_diet.asp

13 <http://www.fi.edu/learn/brain/micro.html>

14-18 Ibid.

19 <http://www.nhlbi.nih.gov/health/health-topics/topics/catd/>

20 <http://www.fi.edu/learn/brain/micro.html>

21 <http://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/vitamin-b/>

22 <http://www.fi.edu/learn/brain/micro.html>

23 <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/16768830>

24 <http://www.nhlbi.nih.gov/health/health-topics/topics/atherosclerosis/>

25 <http://www.fi.edu/learn/brain/micro.html>

26 Ibid.

27 <http://www.unesco.org/culture/ich/RL/00394>

28 <http://www.unesco.org/archives/multimedia/index.php?s=flvplayer&pg=33&vo=2&vl=Eng&id=1680>