

Nutrición para la salud del cerebro: ¡eres mañana lo que comes hoy!

Por Luciana Mitzkun Weston

Tu longevidad comienza ahora. Algunas personas posponen la adopción de estrategias para cuidar su salud y piensan en hacerlo "hasta cuando lleguen a viejos" (lo que sea que eso signifique para usted). Eso es un gran error.

Las investigaciones cada vez más demuestran que cómo vive sus primeros años tiene consecuencias directas en su salud a medida que se acerca a la vejez. Esto es particularmente cierto en cuanto a la nutrición en relación a la salud del cerebro.

Comenzando en el útero, micronutrientes y las reservas de grasa son importantes para el desarrollo cerebral, que influye en el riesgo de deterioro de cognición y demencia en la edad avanzada. Los estudios indican que los niveles de grasa que han sido medidos en jóvenes en la edad adulta están directamente relacionados con el deterioro cognitivo en la edad media de una persona. Los investigadores también han encontrado una correlación directa entre la circunferencia de la cintura a edad media y la demencia en la edad adulta.

Las respuestas inflamatorias del cuerpo están asociadas con numerosas afecciones, incluidas las enfermedades cardiovasculares y la demencia. Los estudios indican que altos niveles de inflamación durante toda la vida, evidenciado por altos niveles de interleucina-6, tienen una correlación directa con el inicio de la demencia.



Esto es aún más en casos de demencia vascular. Los medicamentos antiinflamatorios existentes son inadecuadas para disminuir la inflamación prolongada. La única forma de reducirlos es a través de hábitos alimenticios y reductores del estrés.

Hábitos dietéticos saludables que apoyan la salud del cerebro deben comenzar a una edad temprana en la vida si desea reducir su riesgo de desarrollar demencia. Una dieta saludable también puede ayudar a retrasar la progresión del envejecimiento cognitivo natural que se cree que comienza en la edad media de una persona.

¿Dónde empiezo?

Con tantas dietas diferentes que se jactan de ser las más saludables, puede ser confuso elegir las mejores opciones. Existe la dieta mediterránea, y la dieta vegetariana. También están los veganos, pescetario, kangatariano, bajo en proteínas, alto en proteínas, Haker's, Atkins, Dukan, baja en carbohidratos, baja en carbono, Okinawa, paleolítico, sin gluten, Beverly Hills y dietas

Ver cont...

alzheimer's association®

Sector California Central Coast

Condado de Santa Bárbara

1528 Chapala St., Ste 204
Santa Barbara, CA 93101
Tel: 805.892.4259

120 E. Jones Ave., Ste 113

Santa Maria, CA 93454
Tel: 805.636.6432

Condado de San Luis Obispo

71 Zaca Lane, Ste 110
San Luis Obispo, CA 93401
Tel: 805.547.3830

Condado de Ventura

2580 East Main St, Suite 201
Ventura, CA 93003
Tel: 805.494.5200

Linea de Emergencia
24-Horas

800.272.3900

www.alz.org/CaCentral

Continuación de pág. 1:

Consejos



Opciones de por vida para reducir el riesgo de desarrollar demencia:

Ejercicio todos los días

Bailar

Reír

Dormir más

Reducir los niveles de estrés

Aprender un segundo idioma

Aprender una actividad que puedas hacer con tus manos

Recibir un masaje

Casarse solo por amor

Disfrutar de sus seres queridos

Cultivar sus amistades

Beber abundante agua

Evitar el consumo de alcohol en exceso

Dejar de fumar

macrobióticas, solo por nombrar algunas.

Pero según la nutricionista registrada, Erin Van Valkenburgh, (RDN, CSG) no hay una dieta mágica, no hay una dieta para prevenir la demencia, y no hay una píldora, vitamina o mineral único que puede prevenir o revertir la enfermedad de Alzheimer.

"Las pautas más importantes que puedes seguir es comer alimentos limpios y ricos en nutrientes, hacer ejercicio durante 30 minutos al día, y dormir lo suficiente", dice Van Valkenburgh, quien se especializa en Nutrición Gerontológica. Ella recomienda seguir estas pautas básicas:

Coma una dieta balanceada de alimentos reales

Una dieta balanceada de alimentos reales significa comer alimentos tan cerca de su estado natural como sea posible, inalterado y sin refinar para que sus nutrientes esenciales permanecen intactos. El objetivo es eliminar alimentos que pueden estar contribuyendo a la inflamación y malestares de salud. Una dieta de alimentos reales en general consiste del consumo de:

Verduras: 2-3 verduras diferentes y coloridas. Estas deberían de componer

la mitad de tu platillo.

Proteína: 2 o 3 oz. (aproximadamente el tamaño de su mano). Carnes magras, huevos, pescado o legumbres.

Grasas: 1-3 cucharadas de grasas saludables, incluidas aceite de oliva, aguacate y aceite de coco.

Frutas: 0-1 piezas o porciones (una porción es ½ taza o del tamaño de una pelota de béisbol).

Panes/Cereales/Almidones: 1 porción por comida. (una porción sería una rebanada, ½ taza, o una papa pequeña).

Leche y productos lácteos: 1 porción por comida (una porción sería 1 taza de leche líquida, ½ taza de yogurt natural, 1 oz de queso fresco o duro).

Fluidos: el agua es la mejor opción, limite el café y jugos de frutas a 1-2 porciones por día.

Dulces: el chocolate negro tiene la mayoría de beneficios de salud, limite los dulces a 0-1 porciones por día.

Si bien las pautas anteriores son generales, algunas personas se sienten mejor si limitan o evitan los panes y productos lácteos. Cada persona es

Comida	Cantidad por comida	Tipo
Verduras	La mitad de su plato	2-3 colores diferentes
Proteína	2-3 onzas	Carnes magras, huevos, pescado, legumbres
Grasas	1-3 cucharadas	Aceite de oliva, aguacate, aceite de coco
Frutas	1/2 taza	Cualquier fruta (¡son ricas en oxidantes!)
Leche y productos lácteos	1 taza de leche líquida, ½ taza de yogurt natural, 1 oz de queso fresco o duro	Favorecer la leche y los productos lácteos bajos en grasa
Panes/Cereales/Almidones	1 rebanada, 1/2 taza de cereal, o papa pequeña	Evitar panes blancos y cereales endulzados
Dulces	0-1 porciones por día	Favorecer el chocolate negro

Continuación de pág. 2:

diferente y lo que funciona para algunos podría no funcionar para otros.

Se puede usar una "dieta de eliminación" durante 30 días para ver si hay algún "alimento desencadenante".

También hay una correlación bien documentada entre dietas ricas en antioxidantes y bajos niveles de demencia. Los alimentos ricos en antioxidantes incluyen uvas, bayas azules y rojas, nueces, verduras verdes y naranjas, té verde, cereales integrales, frijoles y pescado. No es recomendable que limite su dieta a solo estos alimentos. Sin embargo, en cuanto a opciones querrás dar preferencia a estos alimentos.

Evite todos los azúcares y grasas saturadas - que son ingredientes comunes en la mayoría de los alimentos procesados. Estos alimentos promueven altos niveles de inflamación, colesterol alto e hipertensión, y están asociados con altas incidencias de enfermedad cardiovascular, accidente cerebrovascular y demencia.

Van Valkenburgh nos recuerda que una persona con demencia, como todos los demás, puede tener otros problemas de salud que deben considerarse. Ninguna dieta individual satisface las necesidades de todos. Debe consultar con su médico o con un dietista registrado

para que le ayuden a crear una dieta y plan alimenticio personalizado.

Los efectos de las prácticas de vida poco saludables son acumulativos y progresivamente provocan consecuencias a través de los años. Las decisiones alimenticias que se toman en el presente afectarán su salud por el resto de su vida. No hay tal cosa como "demasiado pronto" para empezar. Tome mejores decisiones hoy. Su futuro saludable se lo agradecerá.

CUIDADOR ON-LINE HERRAMIENTAS



Conviértete en Intercesor

El Sector Central de la Asociación de Alzheimer en California te invita a convertirte en un intercesor del Alzheimer. Por favor, únete a nosotros y aboga por los derechos y necesidades de personas diagnosticadas con Alzheimer, las de sus familiares y proveedores de cuidado. Ayúdanos a lograr nuestra visión de crear un mundo sin Alzheimer. Regístrate en: alz.org/advocacy

Alzheimer's Navigator®

Alzheimer's Navigator® (Navegador de Alzheimer), es una herramienta digital gratuita diseñada específicamente para aclarar tus dudas mediante la creación de planes de acción personalizados, y para brindarte acceso a información, apoyo y recursos locales. alzheimersnavigator.org



TrialMatch

Investigadores prueban nuevos métodos de detectar, tratar y prevenir el Alzheimer y otras enfermedades relacionadas con la demencia a través de ensayos clínicos. La Asociación de Alzheimer TrialMatch® es un servicio gratuito que facilita a las personas diagnosticadas con Alzheimer, a sus familiares, a sus proveedores de cuidado, y médicos a localizar ensayos clínicos basados en características personales (diagnóstico, etapa de la enfermedad, etc.) y su ubicación. alz.org/trialmatch

AlzConnected

Conéctate con una comunidad que ofrece apoyo de Alzheimer. Comparte preguntas y opiniones con una comunidad diversa. Obtén respuestas a tus preguntas o apoya a otros proveedores de cuidado sugiriendo soluciones a sus desafíos. Visita: alzConnected.org

Aprendizaje Electrónico

Ser proveedor de cuidado no viene con un manual de instrucciones, pero hay recursos disponibles para prepararse. Usa los cursos de capacitación, los talleres, libros y DVDs en este portal digital para desarrollar habilidades de cuidado y conocer consejos prácticos.

alz.org/care/alzheimers-dementia-care-training-certification.asp