

MICHEL CYMES

# Mima tu CEREBRO



Cómo cuidarlo  
para vivir mejor

zenith

Michel Cymes

# Mima tu cerebro

Cómo cuidarlo para vivir mejor

Con la colaboración  
de Patrice Romedenne

zenith

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea éste electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal).

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web [www.conlicencia.com](http://www.conlicencia.com) o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

Título original: *Votre cerveau*

Primera edición: noviembre de 2017

Escrito por Michel Cymes con la colaboración de Patrice Romedenne

© Éditions Stock, 2017

© de la traducción, Montserrat Asensio Fernández, 2017

© Editorial Planeta, S. A., 2017

Zenith es un sello editorial de Editorial Planeta, S.A.

Avda. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)

[www.zenitheditorial.com](http://www.zenitheditorial.com)

[www.planetadelibros.com](http://www.planetadelibros.com)

ISBN: 978-84-08-17753-1

Depósito legal: B. 23.619 - 2017

Fotocomposición: gama, sl.

Impresión y encuadernación: Liberdúplex

Impreso en España – *Printed in Spain*

El papel utilizado para la impresión de este libro es cien por cien libre de cloro y está calificado como papel ecológico.

## SUMARIO

<b>1. Tu cerebro tiene buen apetito.</b> . . . . .	15
Tu cerebro necesita arterias despejadas . . . . .	15
Diez alimentos ricos en omega-3 . . . . .	16
El pescado en todas sus formas. . . . .	19
Omega-3 y omega-6: cuestión de equilibrio . . . . .	21
Al cerebro le gusta el vino tinto, que fluidifica la sangre . . . . .	22
Alegato en defensa del aguacate . . . . .	23
El amaranto, esa perla mexicana buena para la memoria . . . . .	24
El hierro, conductor del oxígeno . . . . .	24
Diez alimentos ricos en hierro . . . . .	25
La memoria adora a la vitamina B12 . . . . .	28
Haz acopio de vitamina B9 y te deprimirás menos. . .	28
La col, la colega del cerebro . . . . .	29
Las mil y una virtudes de las bayas. . . . .	31
Las algas favorecen el desarrollo cerebral . . . . .	31
¿Estás con la moral por los suelos? ¡Dale al cacao! . .	32
A tu cerebro le encanta el azúcar . . . . .	33
Diez alimentos ricos en azúcares complejos . . . . .	34
¡Muerte a la sal! . . . . .	38
Diez alimentos que te acercan a la felicidad. . . . .	39
Tu cerebro tiene sed . . . . .	41
Tu cerebro se hidrata con el grifo y con la botella . . .	42

Alimentos ricos en agua . . . . .	44
Hidratarse con té verde . . . . .	45
El café estimula al cerebro, pero... . . . . .	46
¡Tu cerebro es idiota! . . . . .	47
Ocho consejos para evitar las manipulaciones cerebrales . . . . .	52
¡Sé paranoico! . . . . .	54
<b>2. A tu cerebro le gustan las buenas costumbres . . . . .</b>	<b>63</b>
El cerebro y el sueño . . . . .	63
El cerebro y las pantallas . . . . .	71
El cerebro y el estrés . . . . .	81
El cerebro y la felicidad . . . . .	96
El cerebro y el deporte . . . . .	137
El cerebro y la cultura . . . . .	148
El cerebro y las adicciones . . . . .	153
<b>3. El cerebro es el centro de la memoria . . . . .</b>	<b>165</b>
¿Cómo funciona eso de la memoria? . . . . .	165
La memoria a corto plazo . . . . .	165
La memoria a largo plazo . . . . .	167
Resumen . . . . .	168
La memoria, una cuestión de pantorrillas . . . . .	169
Trece maneras de acordarte de tu memoria . . . . .	170
El método de un campeón . . . . .	174
¡No envidies a los prodigios! . . . . .	177
¿Cuál era tu número de teléfono? . . . . .	178
Tengo un problema con los números . . . . .	180
Nuestros amigos los animales . . . . .	182
Memoria y edad . . . . .	182
Memoria y género . . . . .	184
Una cuestión de placer . . . . .	185
Contra el dolor, el olvido . . . . .	185
<b>4. Tu cerebro puede fallar . . . . .</b>	<b>187</b>
Ver venir la enfermedad de Alzheimer . . . . .	187
Prevenir el alzhéimer . . . . .	191

Cociente intelectual: como los cangrejos, hacia atrás . . . . .	192
Ictus: los síntomas . . . . .	195
La contaminación, un factor de riesgo del ictus . . . . .	196
Lo peor no siempre es una certeza . . . . .	197
Diez conductas para prevenir el ictus . . . . .	198
El chupetón asesino... . . . .	201
Párkinson: los síntomas . . . . .	201
El caso de Alí y de muchos otros . . . . .	203
Estudios superiores y tumores . . . . .	205
La depresión: nos incumbe a todos . . . . .	206
Aumentar la vigilancia en algunos casos . . . . .	208
Epilepsia: el cerebro es eléctrico. . . . .	210
No tientes al diablo... . . . .	211
Hay epilepsia y epilepsia. . . . .	212
<b>Epílogo . . . . .</b>	<b>215</b>
Recursos . . . . .	217
Agradecimientos. . . . .	221

## TU CEREBRO TIENE BUEN APETITO

### Tu cerebro necesita arterias despejadas

El cerebro es un glotón. Y un maleducado. Tiende a servirse el primero y sin reprimirse. Se apropia de una quinta parte de las calorías que ingerimos y del 40 % del oxígeno que inspiramos. Es el precio que hay que pagar para mantenerlo en forma. ¿Y quién alimenta al cerebro? La sangre, que desempeña su función de transportista recorriendo las arterias. Por lo tanto, no hace falta que te diga que vale la pena mantenerlas despejadas para que la circulación sea fluida. En otras palabras: proteger las arterias es velar por el buen funcionamiento del cerebro. Todo lo que pueda ensuciarlas o taponarlas debe, si no estar proscrito de la dieta, sí ser consumido con la mayor de las moderaciones. Ya sabemos quiénes son sus enemigos: el azúcar refinado, los alimentos cargados de sal, las grasas malas (o saturadas)... También sabemos bien quiénes son sus amigos: el ajo, el aceite de oliva y otros muchos alimentos, como los pescados grasos, repletos de omega-3. ¡Ah, los omega-3! Si no has oído hablar nunca de ellos, es que vives en una cueva prehistórica sin electricidad ni wifi. Aunque lo dudo. Y lo cierto es que se merecen la buena reputación que tienen: estos ácidos grasos son esenciales para la constitución de la membrana que envuelve las neuronas, una especie de vaina que, además de protegerlas, facilita la forma-

ción de nuevas conexiones entre ellas. Si por algún motivo te faltaran estos nutrientes, pondrías en peligro tu salud cerebral. O, al menos, esa es la conclusión a la que han llegado experimentos con animales a los que los investigadores privaron de omega-3. Resultado: su memoria espacial se vio afectada y cuando se les colocó en una situación estresante, desarrollaron ansiedad. El déficit de ácidos grasos se paga antes o después con disfunciones que afectan a la salud global de la persona, ya que interfieren con el sueño, con la capacidad de aprendizaje y de retención, con el desempeño cognitivo y con la relación con el placer en todas sus formas. Saberlo e interesarse por ello ya es actuar.

## **Diez alimentos ricos en omega-3**

Antaño se hablaba de la vitamina J. El nombre cayó en desuso y ahora hablamos de ácidos grasos omega-3. El organismo humano no puede producirlos, por lo que es importante que los obtengamos mediante la alimentación. Cuando hablamos de los omega-3, tan beneficiosos para la memoria y para el estado de ánimo, pensamos inmediatamente en el salmón. Bien pensado. Sin embargo, este pescado dista mucho de ser el único alimento que los contiene.

### *1. Canónigos*

Siempre debemos incluir algo verde en el plato y los canónigos son una opción excelente. Alíñalos en el último momento: el aceite de nuez les va a la perfección. También puedes añadir una pizquita de vinagre o unas gotas de zumo de limón. Obviamente, acuérdate de lavarlos antes de consumirlos. Sin embargo, evita los chorros de agua demasiado potentes, que podrían dañar esta planta tan frágil.

### *2. Aceite de cáñamo*

El nombre en latín de la versión alimentaria de los granos de cáñamo, *Cannabis sativa*, puede llevar a creer que entraña al-



gún peligro. No es así. Lo que tampoco significa que el cannabis en su versión fumable sea inofensivo. Muy al contrario (lo explico en la página 153). Este aceite es rico en omega-3 y se conserva hasta ocho semanas en el frigorífico. Te espera en las estanterías de productos bio y no es precisamente barato. Sin embargo, ¿le pondrías precio a tu salud cerebral?

### *3. Aceite de linaza*

Además de ser una buena fuente de omega-3, el aceite de linaza es un buen amigo del sistema cardiovascular. Lo ideal sería consumir una cucharada sopera diaria. Sin embargo, no compres grandes cantidades de golpe, ya que se pone rancio rápidamente. Opta por botellas pequeñas y consérvalas protegidas del calor. Una vez las abras, no tardes mucho en vaciarlas... Un periodo máximo de tres meses es perfecto.

### *4. Aceite de colza*

Al igual que sucede con su camarada el aceite de linaza, una vez abras la botella de aceite de colza tendrás que consumirlo rápidamente. Y, entre uso y uso, guárdalo en el frigorífico o, en todo caso, evita que se caliente. Mejor dicho: ¡caliéntalo! No olvidarás jamás el olor que despide y no te volverá a pasar nunca.

### *5. Huevos*

Elígelos enriquecidos con omega-3. Al igual que todos los demás, los habrá puesto una gallina. Hasta aquí, estamos en terreno conocido... La diferencia estriba en que la gallina en cuestión se habrá alimentado con comida enriquecida con granos de lino.

### *6. Camarones*

Hay camarones y camarones. Si los compras importados, ten en cuenta que los procedentes de países nórdicos son más interesantes que los de criaderos asiáticos, ya que su contenido en omega-3 es superior. En todo caso, te recomiendo que siempre que puedas compres productos frescos, ya que los camarones

congelados o en conserva tienen un contenido en sal demasiado elevado.

### 7. *Semillas de chía*

Sus grasas buenas se resumen en tres letras: AAL, que designan al ácido alfa-linolénico. Aunque es un nombre difícil de pronunciar, puedes confiar en él: si lo consumes, le hará un gran bien a tu cerebro. Si te gustan, puedes comerlas tan cual. Si no, muélelas. No son complicadas de combinar y encajan con multitud de platos distintos. Podrás encontrarlas en tiendas bio.

### 8. *Caballa*

¡Seamos justos con la caballa! Sí, tiene un nombre que da lugar a confusiones, pero es uno de los pescados más buscados por su riqueza en omega-3. Una ración de cien gramos basta para obtener el doble de la cantidad diaria recomendada. Sin embargo, las personas que sufren gota han de evitarla.

### 9. *Nueces*

Te daré un consejo: cómpralas con cáscara y consérvalas a una temperatura inferior a diez grados centígrados. Sí, te darán algo más de trabajo, pero valdrá la pena. Las bolsitas llenas de nueces peladas que venden por doquier son muy prácticas, pero menos beneficiosas para la salud, ya que se oxidan. Además, las nueces ofrecen una ventaja: la proporción de omega-3 y omega-6 es perfecta (página 21). En resumen, el fruto del nogal es un alimento ideal, a no ser que seas alérgico a las nueces, claro. No es muy frecuente, pero si lo eres, ¡huye!

### 10. *Sardinias*

Cuando era pequeño, el salmón era el pescado de los ricos y la sardina el de las clases populares. En la Edad Media, cuando yo era tan pequeño que, de hecho, aún no había nacido, la sardina era una buena fuente de energía y de proteínas para los más pobres. Ahora que ha pasado el tiempo, la situación ha dado la vuelta. El salmón se ha democratizado y es más asequible: podemos encontrarlo en las cestas de la compra de

todas las familias y en el menú del día de restaurantes. Al mismo tiempo, parece que nos hemos olvidado de las sardinas. Craso error: este pescadito conocido desde el siglo XIII y cuyo nombre en latín significa «pez de Cerdeña» es muy rico en omega-3 y merece que le prestemos algo más de atención. Tanto si están en conserva en aceite de oliva virgen como si las haces a la plancha (sí, ya sé que luego todo huele a sardina), las sardinas harán mucho más que saciar tu hambre: te calmarán. La sardina tiene propiedades relajantes y su consumo está indicado en casos de agotamiento, ansiedad o estrés. Además, como son ricas en vitamina D, son unas aliadas perfectas cuando llega el invierno y el organismo se ve privado de la luz solar y tiene dificultades para sintetizar esta vitamina que combate el cansancio. Por lo tanto, es imperativo que redescubras la sardina que, además y como sucede con todos los pescados, solemos acompañar con verduras (en forma de pisto, por ejemplo) más que con patatas fritas.

Hazte con dos ratas de laboratorio... Alimenta a la primera con comida que contenga aceite de sardina y a la segunda con alimentos ricos en aceite de palma. Al cabo de un año de este régimen forzado, uno de los dos roedores presentará una mayor capacidad de aprendizaje que el otro: el alimentado con aceite de sardina. Además, su cerebro tendrá un nivel más elevado de ácido docosahexaenoico (siento la palabreja, es un ácido graso de la familia de los omega-3) y sus membranas sinápticas parecerán más fluidas. ¿Qué concluyeron los investigadores que llevaron a cabo el experimento? Que las sardinas son buenas para el cerebro.

## **El pescado en todas sus formas**

El salmón, el atún, la anchoa, el arenque, la caballa y la sardina son pescados muy ricos en fósforo y en omega-3 y un estudio finlandés llevado a cabo con 3.660 varones y mujeres mayores

de 65 años demostró que consumirlos una vez a la semana reduce en un 13 % el riesgo de ictus y de lesiones cerebrales silenciosas (son el preámbulo de la demencia). El porcentaje asciende al 26 % en el caso de quienes los consumen tres veces por semana, en comparación con quienes consumen este tipo de pescado graso solo de forma ocasional. Estos aliados de la materia gris pueden aparecer en nuestros platos de distintas maneras: frescos, congelados, ahumados, en conserva, rebozados o empanados. Por lo tanto, pienso que quizá te interese que te ofrezca una guía práctica que te oriente un poco.

El pescado fresco debe cocinarse sin ayuda de materias grasas y con un método de cocción suave, con el objetivo de conservar los nutrientes beneficiosos para la salud.

El pescado congelado conserva las ventajas nutricionales, porque el proceso de congelación no transforma su composición.

El pescado en conserva (sardinas, atún, caballa...) garantiza un buen aporte nutricional. Por el contrario, el pescado conservado en aceite es mucho menos rico en omega-3 que el conservado al natural, ya que los nutrientes migran a la materia grasa que, con mucha frecuencia, acaba en el desagüe. Por lo tanto, aconsejo el consumo de pescado en conserva, pero al natural.

El pescado ahumado sigue siendo rico en omega-3. Sin embargo, es un alimento tan salado que te recomiendo encarecidamente que lo consumas con moderación.

Aunque consumir pescado graso está bien, tampoco hay que abusar: tres raciones semanales como máximo, y dos en el caso de las embarazadas. Además, uno puede exponerse a los problemas de salud consecuencia de los bifenilos policlorados (PCB), esos agentes contaminantes que la industria ha repartido generosamente por la naturaleza durante años. Son poco biodegradables y se sedimentan en el agua donde viven y comen los peces que luego acaban en nuestros platos.

En cuanto al pescado rebozado o empanado, puede contener más omega-6 y ácidos grasos nefastos para la salud que omega-3. En consecuencia, te aconsejo que limites su consumo. Por otro lado, el estudio finlandés que he mencionado hace poco concluyó que los beneficios de tomar pescado graso no incluían a quienes lo consumen frito.

## **Omega-3 y omega-6: cuestión de equilibrio**

Los omega-3 cuentan con lo que podríamos llamar «rivales» en la familia de los ácidos grasos poliinsaturados: los omega-6. ¿Por qué rivales? Para empezar, porque los omega-6 son tan esenciales para el organismo como los omega-3. Sin embargo, lo son sobre todo porque, para metabolizarse, los omega-6 usan la misma enzima que los omega-3. Ponte en el lugar de esa enzima. Mejor aún: imagina que eres esa enzima. Tu trabajo es me-ta-bo-li-zar. En otras palabras: transformar una sustancia para que el organismo pueda asimilarla. ¡Menudo trabajo! Ahora tienes que elegir. ¿Por dónde empezar? ¿Por los omega-3 o por los omega-6? Pues bien, lo creas o no, esta enzima prefiere los omega-6. Los considera prioritarios, por motivos que solo ella conoce, ya que hasta la fecha no ha tenido a bien explicarlos. Consecuencia: si nuestra alimentación es demasiado rica en omega-6, el metabolismo de los omega-3 se resiente. Una pena. Sobre todo para el cerebro. Para remediarlo, conviene seguir una alimentación que guarde una proporción razonable entre los omega-6 y los omega-3. Se han llevado a cabo miles de estudios sobre este tema y todos han llegado a la misma conclusión: la proporción ideal entre omega-6 y omega-3 es inferior a cinco. Sin embargo, en la práctica, suele superar el diez. ¿Cómo podemos solucionarlo? Reduciendo la ingesta de omega-6. Sin embargo, no es tan sencillo como parece, porque los avispa-dos omega-6 se ocultan por todos los rincones de la alimentación moderna: en los cereales, en la carne (que procede de animales alimentados con cereales), en el aceite de girasol y el

de maíz... Así que ya sabes lo que te toca: tómate con calma el consumo de estos alimentos y sus ingredientes, para poder reequilibrar tus niveles en beneficio de los omega-3 y facilitar así que el organismo pueda asimilarlos de manera óptima.

Los aceites son buenos para la salud y, si quieres acceder a todos sus beneficios, debes combinarlos. Ten siempre tres tipos de aceite en la despensa: un aceite rico en omega-6 (girasol), un aceite rico en omega-3 (nuez, colza) y un aceite rico en ácidos grasos monoinsaturados (oliva).

## **Al cerebro le gusta el vino tinto, que fluidifica la sangre**

Alphonse Allais solía decir que bebía para olvidar que bebía. Aunque podamos reírnos, la broma parte de un cálculo equivocado: además de destrozarse el hígado, parece que también sabía que se exponía al alzhéimer... Sin embargo, no debemos denigrar al vino (¡tinto!), sobre todo si es del bueno. Varios estudios han concluido que, si se consume con moderación, tiene efectos beneficiosos para la salud. Los taninos del vino tinto contienen moléculas que se acumulan bajo la piel y las pepitas de las uvas, a las que llamamos polifenoles. Uno de ellos, el resveratrol, activa una enzima que ayuda a reducir el colesterol malo. Y, además, tiene la ventaja añadida de que dilata las arterias y combate la formación de depósitos gra-

Si has renunciado al vino, te quedan las uvas. No puedes imaginar la cantidad de antioxidantes que puede llegar a contener un buen racimo. Los antioxidantes combaten los radicales libres, el material de desecho que las células producen cuando respiran; es decir, constantemente. Esto es así tanto para las del cerebro como para todas las demás.

sos que podrían obstruir los vasos sanguíneos. La sangre fluye mejor y esto permite que los nutrientes y el oxígeno lleguen con mayor facilidad a los órganos, empezando por el cerebro.

## Alegato en defensa del aguacate

Sí, no negaré que el aguacate es un poco calórico. Sin embargo, tiene la ventaja de que no contiene azúcar (o, en todo caso, poquísimo) y sacia con tanta rapidez que nos evita repetir. Así, que, ¿por qué privarnos de él? Además, también se dice de él que es el alimento de la felicidad y que es capaz de influir de manera positiva en la capacidad de aprendizaje y en la sociabilidad. Te lo demostraré: ¿sabías que, seguramente por su forma, el aguacate debe su nombre a la palabra azteca *ahuacatl*, que significa aproximadamente «testículo»? ¿Es una sonrisa eso que veo? Ya te lo he dicho. Es bueno para la sociabilidad... Hablando en serio, del aguacate se aprovecha todo excepto la piel. Incluso el hueso. Eso sí, que sea comestible no significa que tengas que atacarlo a bocados. Tómate el tiempo de molerlo o rallarlo. El polvo que obtendrás es una maravilla en ensaladas o en sopas y también en batidos verdes, siempre que lo mezcles con espinacas.

Un pequeño dato de «cultura general» en relación con el aguacate. ¿Sabías que si muelas un hueso de aguacate obtienes un líquido lechoso que se vuelve rojo en contacto con el aire? Si no lo sabías, vas con quinientos años de retraso respecto a los conquistadores españoles: untaban las plumas en esta tinta indeleble, que les permitió redactar infinitud de documentos oficiales que ahora pueden consultarse en los archivos de la ciudad colombiana de Nuestra Señora de la Asunción de Popayán, donde aún se conservan.

## **El amaranto, esa perla mexicana buena para la memoria**

Si los granos pequeños se han puesto de moda, ¿por qué no caer en la tentación? Y ya puestos a ser exóticos, ¿por qué no ir a buscarlos a Centroamérica, donde los aztecas demostraron siempre un gran afecto por el amaranto? Este cereal rebosa de ácidos grasos beneficiosos (omega-3 y omega-6): es exactamente lo que tu memoria necesita para estar bien alimentada. Y, por si fuera poco, esto no es más que una línea de la elogiosa tarjeta de visita con que se presenta el amaranto: es rico en proteínas vegetales y puede sustituir a la carne, al pescado y a los huevos. Es útil para las personas que quieren variedad en su alimentación. Lo único que hay que hacer es decidir cómo consumirlo. Puedes molerlo para incluirlo en todas las preparaciones o cocerlo el tiempo suficiente para que los granos se transformen en una torta vegetal. Puedes comerlo como quieras y te ayudará a encontrar las llaves del coche.

## **El hierro, conductor del oxígeno**

Solemos decir que, para afrontar la vida, necesitamos algo de (a)plomo. Sin embargo, lo que el cerebro necesita es hierro. Bueno, no directamente... Es algo más sutil. Permíteme que te lo explique.

La sangre lleva oxígeno a todo el organismo y, sobre todo, al cerebro, que no puede pasar sin él. Para fijar el oxígeno (es decir, capturarlo para poder transportarlo), la sangre necesita hierro. Si nos falta, la oxigenación de todo el cuerpo corre peligro. De nuevo, la solución está en la alimentación: morcilla, hígado, perejil, lentejas y frutos secos. Todos estos alimentos son fuentes excelentes de hierro para el organismo, que con frecuencia sufre un déficit de este mineral. La Organización Mundial de la Salud estima que unos dos mil millones de personas sufren anemia. Como podrás imaginar, las estadísticas son más alarmantes en los países pobres azotados por



la desnutrición que en los países desarrollados, donde podemos alimentarnos correctamente..., siempre que nos tomemos la molestia de hacerlo. Y no conviene tomárselo a la ligera, sobre todo en el caso de las mujeres embarazadas o con el periodo.

## Diez alimentos ricos en hierro

Si alguien te habla de hierro en la alimentación y quieres dejarlo con la boca abierta, puedes lanzarle la siguiente pregunta: ¿te refieres al hierro hemínico o al no hemínico? Como habrás dejado a tu interlocutor sin palabras, podrás seguir y explicarle que hay dos tipos de hierro. El hemínico se encuentra en la carne de ave, en la carne roja, en los pescados y en el marisco. El no hemínico es de origen vegetal. Y, desde lo alto del púlpito de tu saber recién adquirido, puedes terminar diciéndole que al organismo le resulta más fácil absorber el hierro hemínico.

La lista que te presento a continuación no ha de llevarte a hincharte de hierro, porque un exceso también es un problema para el organismo. El objetivo es que pienses en alimentos que quizá no tienes presentes a la hora de sentarte a la mesa y proponerte soluciones alimentarias si, por ejemplo, te falta energía o notas un cansancio poco habitual, que puede indicar un déficit de hierro. Por otro lado, verás que las espinacas no aparecen en la lista. Es por algo. Es el secreto mejor guardado desde la aparición de Popeye: hacemos creer a los niños que las espinacas están cargaditas de hierro cuando, en realidad, lo contienen en menor cantidad que otros alimentos.

### *1. Asadura*

Sí, a uno tiene que gustarle... Pero si es tu caso, no te prives. Si no lo es y los riñones, el hígado y otras vísceras animales carecen de la nobleza necesaria para acabar en tu plato, prueba con la morcilla: si la combinas con patata o manzana, adquiere un sabor capaz de convertir a los más reticentes.

## 2. *Cereales*

Cuidado con la trampa que nos tiende el gran consumo: los cereales que vienen en cajas suelen estar excesivamente azucarados. Por lo tanto, hay que estar atento y elegir cereales integrales, no refinados y sin azúcares añadidos. ¡A leer etiquetas!

## 3. *Sésamo*

Es una semilla que solemos pasar por alto y es una lástima, porque es muy rica en hierro no hemínico. Y, por si eso fuera poco, también rebosa vitamina E, beneficiosa para la salud del corazón.

## 4. *Tofu*

Podemos reprochar muchas cosas al tofu, pero no su sabor: ¡no sabe a nada! Por lo tanto, puedes disolverlo en la sopa o hacerlo desaparecer bajo las hojas de lechuga: nadie lo verá ni se quejará. Además, garantiza un aporte de proteínas vegetales que puede sustituir a sus primas de origen animal. El tofu es el alimento invisible por excelencia.

## 5. *Judías blancas*

Además de aportar hierro no hemínico, las judías blancas son ricas en fibra y en proteínas vegetales. Todo son ventajas. ¿No sabes cómo prepararlas? Fúndelas en una sopa con remolacha.

## 6. *Ostras*

Como no les basta con el hierro hemínico, también son ricas en fósforo y en cobre, lo que beneficia a los huesos y los dientes, y te protegerá de los radicales libres, esos derivados del oxígeno que oxidan las células y aceleran el envejecimiento. Sin embargo, una advertencia: las mujeres embarazadas deben evitarlas, porque no es el momento de arriesgarse a contraer una listeriosis, una enfermedad infecciosa y traicionera que en algunos casos pasa desapercibida. No vale la pena arriesgarse a un aborto espontáneo o a un parto prematuro.

### 7. *Soja en grano*

La soja es rica en hierro no hemínico y en proteínas vegetales que protegen el sistema cardiovascular.

### 8. *Cerdo*

¿A la miel? ¿Con pistachos? ¿Con tomillo? Lo sabemos bien: del cerdo se aprovecha todo, sobre todo cuando viene bien acompañado. Si tienes un estómago fuerte que no teme a nada, te recomiendo el hígado de cerdo. Es aún más rico en hierro hemínico.

### 9. *Almejas*

Servidas con o sin tallarines, cien gramos de almejas (unas trece) aportan una sexta parte de las necesidades diarias de hierro de una mujer (de entre 25 y 50 años de edad) y una tercera parte de las de un hombre. Aprovecha para indignarte por la persistencia de la desigualdad de género (ante las almejas) y, sobre todo, para recordar la necesidad de variar la alimentación.

### 10. *Cordero*

Tanto asado como en cualquier otra forma, te aportará todo el hierro hemínico que necesita tu organismo. Sus beneficios no acaban aquí, porque también es rico en fósforo, zinc y un montón de vitaminas: la B2, que desempeña una función importante en la producción de energía y la reparación de algunos tejidos, la B3, que promueve un crecimiento y un desarrollo normales, y la B12, que es tan interesante que le dedico el apartado siguiente todo enterito.

Ingerir el hierro suficiente está muy bien. Y asimilarlo es aún mejor. Acuérdate de acabar las comidas con una fruta rica en vitamina C (kiwi, cítricos...), que mejoran la absorción del hierro dietético. Por el contrario, evita beber té justo después de la comida, porque la teína reduce la capacidad de la mucosa digestiva para absorber hierro.

## La memoria adora a la vitamina B12

Convivir con la vitamina B12 es muy sencillo: siempre está disponible. Además, tiene un nombre muy bonito, cobalamina (en referencia a su contenido en cobalto, algo único entre las vitaminas) y un apodo de lo más sugerente: «la vitamina roja». En general, el déficit de vitamina B12 es raro, porque el organismo dispone de reservas importantes, pero hay perfiles concretos que corren el riesgo de presentar una carencia: los veganos y los mayores de 60 años. Si no eres ni lo uno ni lo otro, puedes despreocuparte. Por el contrario, si eres lo uno, lo otro o ambas cosas (lo que significa que por algún motivo te apetece hacerme enfadar), atento a no desarrollar un déficit: puede traducirse en debilidad muscular, fatiga generalizada y problemas de memoria. En lo que concierne a esta última reconozco que se trata más bien de una intuición, ya que varios estudios independientes han encontrado un déficit de vitamina B12 en personas con la enfermedad de Alzheimer. De eso a concluir que el aporte de vitamina B12 nos protege de la demencia no hay más que un paso que, de momento, la investigación se niega a dar, por atractiva que resulte la idea. En todo caso, y para no tentar a la mala suerte, acuérdate de las ostras, de las almejas y del hígado de ternera, de cordero o de pavo: tu cerebro te lo agradecerá. Y si eres vegano, acuérdate de tomar suplementos.

## Haz acopio de vitamina B9 y te deprimirás menos

¿Conoces los folatos? Bajo este nombre genérico encontramos la vitamina B9, abundante en alimentos como la remolacha, el hinojo, las espinacas, los canónigos, los huevos, el hígado de ternera o de cordero y, sobre todo, la asadura de las aves. Así que, ¡a comer! La vitamina B9 es crucial para el funcionamiento del sistema nervioso. Un déficit de vitamina B9 supone un riesgo de problemas cognitivos y allana el camino a la depresión. Un equipo de investigación finlandés conclu-

yó que, en muchos sujetos, la baja eficacia de los antidepresivos se asoció a un déficit de folato en sangre. Además, otros investigadores (estadounidenses esta vez, los finlandeses no pueden acapararlo todo) no consideran descabellada la hipótesis de que un déficit de vitamina B9 pueda acentuar el deterioro cognitivo y llevar a la demencia o al alzhéimer. ¡Abajo el alzhéimer y arriba las asaduras!

El jugo de remolacha aumenta el riego sanguíneo en el cerebro y contiene una gran concentración de nitratos que la digestión transforma en nitritos. Múltiples estudios han demostrado que los nitritos, también muy concentrados en el apio, la col y otras verduras de hoja verde, como las espinacas, dilatan los vasos sanguíneos del organismo y mejoran la irrigación de los órganos. Y te recuerdo que el cerebro es un órgano.

## La col, la colega del cerebro

La buena salud cerebral pasa por los antioxidantes y, en esa familia, como en todas, hay una vedete: la col. O, para ser más precisos, las coles, porque hay muchas: la coliflor, la col verde, la col roja, el colinabo, la col de Bruselas, el kale, el brócoli... Todos estos alimentos rebosan de vitaminas. Por ejemplo, el kale, al que también conocemos como berza, contiene más vitamina C (la que contribuye a estimular el sistema inmunitario) que las naranjas. Una sola ración contiene el 90 % de la cantidad diaria recomendada (CDR). Por su parte, el brócoli es una fuente de vitamina B9. Además, las coles son muy pobres en calorías (aproximadamente, contienen un máximo de cuarenta y cinco kilocalorías por cada cien gramos, en función de la variedad), pero muy ricas en fibra, por lo que son saciantes e ideales para cuidar de la línea. Aún más: además de ser ricas en antioxidantes, de los que ya hemos hablado, también permiten hacer un pleno de minerales. De todos modos, su virtud principal es que contienen compuestos de azufre que

han demostrado ofrecer una elevada protección contra el cáncer, sobre todo de próstata y de mama. Sobre este tema, señoras, sepan que las coles de Bruselas ayudan al organismo a eliminar el exceso de estrógenos y que consumir brócoli a diario reduce en un 40 % el riesgo de desarrollar cáncer de mama. En resumen: si comes col, te ahorrarás visitas al médico.

La calidad nutricional de una col, como la de cualquier fruta o verdura, depende del tiempo transcurrido entre la cosecha y el consumo. Antes de llegar al pasillo de frescos del supermercado, las frutas y las verduras se han cosechado, han viajado y han permanecido almacenadas, a veces durante varios días. En consecuencia, cuando las metes en el carro, su calidad nutricional ya no es óptima. Por otro lado, si quieres beneficiarte de todas las ventajas gustativas y nutricionales que ofrecen las verduras frescas, guárdalas o en la bandeja para verduras o en un armario opaco y consúmelas cuanto antes tras la compra. Claro que aún puedes hacer algo mucho mejor: ¡hacerte locávoro! ¿Qué diantres es un locávoro? Si haces una búsqueda rápida en internet, descubrirás que se trata de alguien que ha decidido consumir únicamente fruta y verdura de proximidad y de temporada, para contribuir al desarrollo sostenible. Esta práctica garantiza que los productos sean frescos, aunque hay que ponerse de acuerdo en qué quiere decir el adjetivo *local*. La moda del locavorismo apareció en California (Estados Unidos) y sus promotores determinaron una distancia máxima de cien millas entre el lugar de producción y el lugar de consumo. Si lo adaptamos al sistema métrico decimal, adoptar esta práctica nos lleva a consumir únicamente fruta y verdura producida en un radio de ciento sesenta kilómetros de casa, como máximo. Investiga: seguro que hay una granja cerca de ti que te está esperando y que está dispuesta a entregarte sus productos a domicilio. Si, además, tienes sensibilidad ecológica, no puedes imaginar el efecto dinamizador que esta práctica ejercerá sobre tu estado de ánimo y tu autoestima.

## Las mil y una virtudes de las bayas

Las bayas rebosan antioxidantes y, por lo tanto, son un alimento ideal para el cerebro y merecen ocupar un lugar en el plato o, mejor dicho, en el cuenco del desayuno: te aconsejo que las disfrutes con un yogur o mezcladas con muesli. Grosellas, arándanos azules, arándanos rojos, moras..., tú decides. También las hay que nos hacen viajar y que harán los placeres de las personas a quienes esto del locavorismo deja más bien frías. Las bayas de açai de Brasil, las uchuvas de Perú, las bayas de Goji del Himalaya... Las bayas de Goji contienen diecinueve aminoácidos, veintiún minerales y oligoelementos, betacaroteno y varias vitaminas (C, B1, B2, B6 y E) que se sabe que combaten la fatiga, promueven la sensación de bienestar, refuerzan el sistema inmunitario y reducen la tensión arterial. Todo esto junto no puede hacer más que ponerte de buen humor. En cuanto a la baya de açai, es rica en omega-3 y te protege simultáneamente de la depresión, de enfermedades cardiovasculares y de la diabetes. Un consejo acerca de las bayas: consúmelas enteras y no en zumo, porque la piel, la pulpa y las semillas contienen gran parte de los nutrientes y de fibras que desaparecen cuando se extrae el zumo.

## Las algas favorecen el desarrollo cerebral

Las algas se diferencian de las verduras de hoja verde convencionales en que contienen enzimas exclusivas de las plantas marinas. Las algas se hallan en la base de la cadena alimentaria y, por eso, son responsables de la creación y de la renovación de todas las formas de vida. Intuitivamente, me parece alentador, la verdad. Sabemos que son ricas en yodo, en vitaminas, en minerales, en ácidos grasos, en aminoácidos esenciales para el bienestar del cuerpo humano, en general, y del desarrollo del cerebro, de la regeneración de los nervios, del aumento de la energía vital y de la resistencia física, en particular. Aunque existen unas veinticinco mil especies de algas, solo unas cin-

cuenta son agradables al paladar. Una de ellas es la espirulina, extraordinariamente rica en proteínas y micronutrientes ideales para las personas que hacen deporte. Sin embargo, nada te impide probar también la salicornia —llamada también espárrago de mar—, las algas azules, conocidas por su efecto antiestrés, o la chlorella, recomendada para «purificar el organismo». Todas son revitalizantes y pueden consumirse en ensaladas o como acompañamiento. Las encontrarás sobre todo deshidratadas (secas o en escamas), pero también en conserva o en forma de suplemento dietético. Si te decides a hacer una cura a base de algas, empieza poco a poco para evitar problemas digestivos.

Quienes conocen Asia (y sobre todo, Japón) saben lo importantes que son las algas en la alimentación de ese continente. En Europa aún tenemos que aprender a disfrutar del sabor de este alimento: el Viejo Continente solo representa el 4% del consumo mundial.

### **¿Estás con la moral por los suelos? ¡Dale al cacao!**

El chocolate es otro de los llamados superalimentos para el estado de ánimo. Tiene propiedades euforizantes, ansiolíticas y antiestrés. Sin embargo, vamos a aclarar de qué estamos hablando exactamente. Te estoy hablando del haba del cacao, es decir, del chocolate negro. Sí, ya sé que es más amargo que sus compañeros, el chocolate blanco o con leche. Uno ha de acostumbrarse. Un consejo, por si no te acaba de gustar: ve poco a poco. Compra tabletas de chocolate con un porcentaje de cacao cada vez más elevado y al final te acabará gustando. Lo ideal sería que llegases al chocolate con un mínimo de 70% de cacao. El chocolate negro contiene serotonina, dopamina, polifenoles, hierro y magnesio. Consumirlo es buena idea, porque la tristeza que a veces nos asalta en el día a día acaba con nuestras reservas de magnesio. Los polifenoles re-



ducen la tensión arterial y el resto de los nutrientes son beneficiosos para la vista, la formación de huesos y la fertilidad. Y, por si necesitas otro buen motivo para disfrutar de este goloso producto: calma los ataques de tos. Así que te recomiendo que termines las comidas con una onza de chocolate negro. ¡Es un medicamento sin receta!

¿El chocolate negro con 70% de cacao no te gusta? ¡Prueba a maridarlo con un plátano! De paso, aumentarás todavía más la ingesta de magnesio, un oligoelemento que ayuda a combatir la fatiga, la ansiedad y el nerviosismo. También puedes combinarlo con almendras o avellanas. Así aumentarás las reservas de zinc, de hierro, de proteínas y de lípidos buenos, los que no solo no taponan las arterias, sino que, además, las protegen.

## **A tu cerebro le encanta el azúcar**

El azúcar es indispensable para la salud. Una vez digerido, proporciona energía a los músculos, pero también al cerebro. Pero ¿de qué estamos hablando? ¿De los azúcares simples o de los azúcares complejos? ¡Es fácil acabar confundido!

Cuando hablamos de azúcares simples nos referimos al azúcar blanco o sacarosa. También se incluyen aquí el azúcar natural de la fruta (la fructosa) y de la leche (la lactosa). Necesitamos estos azúcares para proporcionar energía rápida al cerebro y a los músculos. Lo que sucede es que no podemos abusar de ellos, porque el organismo los transforma en grasas perjudiciales antes de almacenarlos. En un abrir y cerrar de ojos podríamos encontrarnos convertidos en un pequeño tonel. Idealmente, no deberíamos consumir más de cincuenta gramos diarios de azúcar, lo que equivale a 12,5 cucharaditas. Si tenemos en cuenta que una lata de refresco ya contiene cuarenta gramos de azúcar, nos damos cuenta rápidamente de las trampas que amenazan a nuestra línea.

Por el contrario, deberíamos consumir a diario cantidades significativas de los azúcares complejos que encontramos en el arroz integral, en las legumbres secas, en las patatas, y en la pasta y los cereales integrales. Ayudan a regular el nivel de glucosa en sangre y a evitar caer en la tentación del picoteo.

## **Diez alimentos ricos en azúcares complejos**

Elogiar las bondades de los azúcares complejos no significa que debamos proscribir de la dieta los azúcares simples, que son apreciados y apreciables a la hora de levantarse y también después de haber llevado a cabo un esfuerzo deportivo. Lo que hay que hacer es limitar su consumo. Y, sin embargo, el departamento de salud pública francés ha detectado que el consumo de azúcares simples no hace más que aumentar desde hace unos años (a excepción de la fruta, de la leche y del azúcar de mesa) en Francia (y, presumiblemente, en otros países occidentales): preferimos abalanzarnos sobre los refrescos, los zumos de fruta, los yogures, las galletas y los dulces. Por lo tanto, es urgente que reequilibremos la balanza a favor de los azúcares complejos. Los alimentos que aparecen en la siguiente lista constituyen una fuente de energía indispensable para el buen funcionamiento del cerebro, que adora el azúcar. Por lo general, ofrecen otros beneficios, como reforzar el sistema inmunitario o luchar contra la diabetes, las enfermedades cardiovasculares o el sobrepeso. En resumen: todo son ventajas.

### *1. Copos de avena*

Aunque se cultiva desde hace milenios, la avena cayó en cierto olvido durante un tiempo, antes de volver con fuerza, sin duda gracias a una mejor información, el impulso de la tendencia hacia todo lo que parece tener un carácter rústico y (esto no es más que una suposición por mi parte, pero lo creo así) la democratización del viaje: son muchas las personas que han redescubierto los copos de avena en el desayuno de hoteles extranjeros. Sea como fuere, son unos aliados de va-

lor incalculable para el sistema inmunitario. Además, suman otras ventajas: participan en la lucha contra el colesterol, hacen que la piel resplandezca, facilitan el tránsito intestinal y tienen un efecto saciante que evitará que te abalances sobre el vulgar y tóxico cruasán cuando te ponga ojitos.

## 2. *Arroz integral*

No todos los arroces son iguales en el plano nutricional y hay que dar prioridad al consumo de arroz integral sobre el blanco. La diferencia es que al primero solo le falta la cáscara no comestible, mientras que el segundo ha pasado por tantos tratamientos destinados a darle un aspecto níveo que ha perdido todas sus propiedades nutritivas. En el peor de los casos, si te empeñas en comer arroz blanco, elige el vaporizado, que aún conserva algo de interés. Eso sí, olvídate del arroz rápido: es tan práctico como inútil...

## 3. *Boniatos*

A diferencia de la patata, tubérculo que los niños suelen adorar y que tiene un interés nutricional limitado, el boniato es beneficioso para la memoria y para lo que llamamos función cognitiva. Nos ayuda a percibir mejor, a razonar mejor, a crear con mayor facilidad y a desarrollar la intuición. Un dopante natural, ni más ni menos.

## 4. *Judías blancas*

Seguro que ya has oído mil y una veces que las judías son saludables y que son ricas en glucosa, que hace funcionar el cerebro... ¡Pues ya van mil dos! Además, son económicas y sacian rápidamente.

## 5. *Bulgur integral*

Los aficionados a Oriente Medio conocen este cereal que se digiere lentamente y que se toma su tiempo para abastecer de glúcidos al cerebro con regularidad. Además, también es rico en fósforo y en magnesio, lo que optimiza las capacidades de concentración y de memoria. Y, de nuevo, la saciedad está garantizada.

## 6. *Garbanzos*

En el país de las leguminosas, el garbanzo ostenta el título oficioso de campeón del mundo. Es un alimento que, a pesar de su humildad, acumula muchas medallas: es bueno para el tránsito intestinal, útil en el combate contra los radicales libres, saciante y consumible bajo múltiples formas (humus, falafel, cuscús, ensalada, caliente, frío...). Es cierto que con el garbanzo corremos el riesgo de cierta flatulencia, pero lo recomiendo igualmente.

## 7. *Habas*

¡Otra vedete olvidada! Aunque es posible que las habas no sean el alimento más sabroso del mundo, privarse de ellas es una pena, porque son ricas en almidón, en hierro, en potasio, en magnesio... los nutrientes preferidos del cerebro. Las encontramos secas todo el año y frescas en primavera.

## 8. *Pasta integral*

Según un estudio relámpago llevado a cabo por mí mismo sobre un único sujeto (yo), el cien por cien de los franceses adora la pasta. Por el contrario, no son tantos quienes la prefieren integral y cocida *al dente* (ligeramente dura, para los más herméticos a la lengua de Dante). Es un error. Si la cocemos demasiado, los azúcares lentos que contiene se transforman en azúcares rápidos. ¡Reconoce que eso no es ser demasiado listo!

## 9. *Pan integral*

Dentro de poco habrá tantos tipos de panes como de quesos: de salvado, de masa madre, cocido al fuego de leña, con semillas, con cereales, de centeno, de molde, blanco, gris, negro..., sin olvidarnos de la barra de toda la vida. Dentro de este caos panadero hay que destacar un elemento: el pan integral. Aunque siempre pueden engañarnos, el adjetivo *integral* debería tranquilizarte: por lo general, se trata de un pan menos procesado y más rico en fibra.