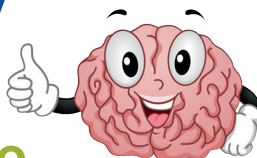


Mejora tu memoria y estado de ánimo con Aceite de Hígado de Bacalao



Parte II

COMPILADO POR RUTH MODRA
NATURÓPATA HOLÍSTICO Y EDITORA
DE EL GUARDIÁN DE LA SALUD

Los ácidos grasos omega 3 son bien conocidos por sus beneficios para la salud cardíaca. No obstante, el aceite de pescado, y en especial el aceite de hígado de bacalao, también tiene un increíble impacto en el cerebro, específicamente en cuanto a la pérdida de memoria y la depresión. A continuación algunos descubrimientos que merecen su atención:

El omega 3 afecta el cerebro y la salud mental

Los ácidos grasos omega 3 EPA y DHA son de vital importancia para un funcionamiento cerebral normal y su correcto desarrollo a través de todas las etapas de la vida. De hecho, varios estudios han correlacionado el consumo de pescado —o su aceite— en mujeres embarazadas, con puntajes más altos para sus hijos en pruebas de inteligencia y función cerebral.^(4,5)

Estos ácidos grasos también son esenciales para la mantención de una correcta función cerebral a través de toda la vida. Son abundantes en las membranas de las células cerebrales, conservando la salud de estas membranas y facilitando la comunicación entre las neuronas.⁽⁶⁾

Cuando los animales son alimentados con dietas exentas de ácidos grasos omega 3, la cantidad de DHA en sus cerebros disminuye, y tienden a experimentar deficiencias de memoria y de aprendizaje.^(7,8) Y en adultos mayores, niveles más bajos de DHA en sangre se ha asociado a un tamaño cerebral menor, que es señal de envejecimiento cerebral acelerado.⁽⁹⁾

¡Mejora tu memoria!

Varios estudios han sugerido que tomar suplementos de aceite de pescado puede mejorar la función cerebral en personas con una disfunción cognitiva o deterioro cognitivo relacionado a la edad.^(11,12) En un estudio se le dio 900 mg de DHA o un placebo diariamente a 485 adultos mayores con deterioro cognitivo relacionado a la edad. Tras 24 semanas, aquellos que habían estado tomando DHA tuvieron un mayor rendimiento en pruebas de memoria y aprendizaje.⁽¹³⁾ De manera similar, otro estudio investigó los efectos de tomar 1,8 gramos de omega 3 diariamente durante 24 semanas, y encontró mejorías en la función cerebral de personas que sufrían de disfunción cognitiva leve.⁽¹²⁾

Basándonos en esta investigación, al parecer tomar suplementos ricos en omega 3 será más beneficioso si estás en las primeras etapas de deterioro de la

función cerebral. Si esperas demasiado tiempo, el aceite de hígado de bacalao será de poca ayuda para tu cerebro.

¡Reduce síntomas de ansiedad y depresión!

La ansiedad y la depresión son enfermedades comunes que, en conjunto, afectan a más de 615 millones de personas a nivel mundial.⁽⁴⁵⁾ De manera interesante, existen estudios que indican que podría existir un vínculo entre la inflamación crónica y la ansiedad y la depresión.^(46,47) Y muchos estudios han encontrado que los ácidos grasos omega 3 del aceite de hígado de bacalao pueden reducir la inflamación y también los síntomas de ansiedad y depresión.^(48,49)

Un estudio grande que incluyó a 21.835 individuos, encontró que aquellos que tomaban aceite de hígado de bacalao de manera regular, tenían menos síntomas de depresión sola o en combinación con ansiedad.⁽⁵⁰⁾ Más aún, muchos estudios han encontrado un vínculo entre niveles sanguíneos más altos de vitamina D y una reducción en los síntomas de depresión.^(52,53) Aún no está claro cómo esta vitamina logra disminuir los síntomas, pero algunos estudios sugieren que puede unirse a ciertos receptores en el cerebro y estimular la liberación de hormonas que mejoran el estado de ánimo, como la serotonina.^(54,55)

Y una reciente revisión de estudios clínicos concluyó que tomar suplementos de aceite de pescado mejoraba los síntomas depresivos en personas diagnosticadas con depresión, con efectos comparables a los obtenidos por medicamentos anti-depresivos.⁽¹⁴⁾

¿Deberías tomar aceite de hígado de bacalao para tu cerebro?

Si estás experimentado síntomas que indican un leve deterioro cognitivo, como pérdida de memoria y problemas de aprendizaje, o has sido diagnosticado con depresión, entonces definitivamente deberías considerar tomar esta buenísima fuente de omega 3 y vitamina D. Puede haber muchas otras razones saludables para tomarlo (ver recuadro), pero son aquellos con problemas de memoria y de estado de ánimo quienes notarán más beneficios en cuanto a su salud cerebral y mental.

Más beneficios del aceite de hígado de bacalao, apoyados por la ciencia:

1. Reduce la inflamación
2. Mejora la salud ósea
3. Disminuye el dolor articular y alivia los síntomas de la artritis reumatoide
4. Apoya la salud ocular
5. Baja el riesgo de enfermedad cardiovascular

En la próxima edición detallaremos cada una de estas propiedades. ¡Hasta la próxima! **ES**

Fuente y referencias del 4 al 14 disponibles en el escrito original en: www.healthline.com/nutrition/9-benefits-of-cod-liver-oil

Fuente y referencias del 45 al 55 disponibles en el escrito original en: www.healthline.com/nutrition/omega-3-fish-oil-for-brain-health