

Nueces para la memoria: una razón más para comerlas a diario

El consumo habitual de nueces se asocia a una mejor memoria de trabajo, la que permite el almacenamiento a corto plazo de la información, según un reciente ensayo

Por **MAITE ZUDAIRE**

13 de marzo de 2012.



Imagen: [sanja gjenere](#) - Uno consumo

elevado de alimentos ricos en polifenolis propios de la cultura y la dieta mediterránea, como las [nueces](#) y el aceite de oliva virgen, se asocia con una **mejor puntuación en pruebas de memoria y en la función cognitiva global** en personas ancianas con factores de riesgo cardiovascular. Esta es la conclusión a la que llegó una nueva investigación realizada con participantes del [Predimed](#) (Prevención con Dieta Mediterránea), el mayor ensayo de intervención. **nutricional** con dieta mediterránea para la prevención de enfermedades cardiovasculares y otras patologías frecuentes en personas de alto riesgo.

En los últimos años, la atención investigadora se centró en evaluar cómo distintos antioxidantes son capaces de inactivar especies reactivas del oxígeno y proteger contra lo estrés oxidativo. Las nueces son ricas en componentes destacados por las sus propiedades antioxidantes y antiinflamatorias. El consejo de comer nueces la diario es sencillo de transmitir y donado de llevar a cabo como un hábito alimenticio saludable, barato y sin efectos secundarios, pero sí con grandes beneficios para la salud.

Nueces, memoria y función cognitiva

Los alimentos ricos en antioxidantes típicos de la dieta mediterránea, como nueces y aceite de oliva, podrían contrarrestar el declive cognitivo asociado a la edad

Descubrir la relación entre la alimentación y la función cognitiva se convirtió en una prioridad científica y del ámbito de la prevención en salud pública. En el ensayo realizado por el equipo de **Emilio Ros**, jefe de y Lípidos de O Hospital Clínic de Barcelona, el consumo habitual de nueces, y no de otros frutos secos, se asocia con una mejor memoria de trabajo. Los autores lo definen como "el sistema que permite el almacenamiento a corto plazo de la información para realizar tareas verbales y no verbales, como el razonamiento y la comprensión, y determina que estén disponibles para procesamientos de la información posteriores".

En palabras de la autora principal de la investigación, Cinta **Valls -Pedret**, "el consumo de alimentos ricos en antioxidantes típicos de la dieta mediterránea podría contrarrestar el declive cognitivo asociado a la edad" y, de forma eventual, reducir la incidencia de enfermedades **neurodegenerativas**, incluida la **Alzheimer**.

Alzheimer: las nueces protegen

Un resultado esperanzador surgió tras la investigación realizada por el Departamento de **Neuroquímica del Instituto de Investigación** del Estado de Nueva York. En ella se comprobaron los efectos protectores del extracto de nuez contra la muerte celular inducida del péptido beta-**amiloides (Aβ)** y el estrés oxidativo celular. Este péptido es el principal componente de las placas seniles y los depósitos de **amiloides cerebrovasculares** en personas con enfermedad de **Alzheimer**. Se sabe que este componente aumenta la producción de radicales libres en las células neuronales, lo cual da lugar a estrés oxidativo y muerte celular.

Segundo [Abha Chauhan](#) , directora científica de la investigación [neoyorquina](#) , "los resultados de nuestros estudios previos y el estudio actual (en referencia al estudio del [Predimed](#)) sugieren que la dieta con nueces puede reducir el riesgo de [demencia](#) en la población anciana. Esto puede atribuirse a una combinación única de propiedades. [antiamiloidogénicas](#) , antioxidantes y antiinflamatorias de las nueces".

RECETAS CON NUECES

El estrés oxidativo es común en las enfermedades crónicas degenerativas, de modo que los antioxidantes de los alimentos pueden explicar el efecto protector. Los vegetales contienen numerosos tipos de antioxidantes con propiedades diferentes. Las distintas variedades de nueces figuran en el grupo de los frutos secos con el mayor contenido de [antioxidantes](#). La mejor forma de comerlas es pensar en recetas a las que se pueden añadir, como refrescantes ensaladas de [lechugas variadas con queso fresco](#), [nueces y naranjas](#) o de manzana y nueces con salsa de yogur..

Una receta original que combina diferentes frutos secos es la de [pimientos en nogada](#). En el aspecto nutritivo, las nueces complementan y enriquecen las cremas de verduras espesadas con cereales como el arroz. Es el caso de la crema de calabaza con nueces y abollanas o los platos de cereales, como lo de arroz integral con nueces y espárragos y lo de ensalada de [pasta con pollo, aguacate y nueces](#). Estos frutos son el complemento energético idóneo para un biscoito casero o una sobremesa doce de pan con pasas y miel.