

Las frutas que te ayudarán a tener buena memoria

La salud del cerebro va de la mano con una muy buena alimentación, por lo que incluir en nuestra dieta distintas frutas resulta ser una forma bastante acertada de mejorar la memoria y la función cognitiva. Ya sea por sus ricos nutrientes o propiedades **antioxidantes**, vamos a salir muy beneficiosos y en especial nuestro cerebro nos los agradecerá para mantener una mente activa.

En las siguientes líneas, te contaremos cuáles son las frutas que resultan indispensables para la memoria y valen la pena que prestes mucha atención a sus propiedades:

Las mejores frutas para tener buena memoria

- **Fresas:** Gracias a que contiene antocianinas (un tipo de antioxidante) , comerlas te protegerá las células cerebrales y mejorará tu memoria.
- **Moras:** Una excelente fuente de antioxidantes que protegen el cerebro contra el envejecimiento y el deterioro cognitivo.
- **Naranjas:** Al ser ricas en vitamina C, ayudan a proteger la función cerebral, así como la producción de neurotransmisores, mensajeros químicos del cerebro.
- **Uvas:** Poseen resveratrol, un antioxidante que mejora la salud cerebral. Te recomendamos las uvas moradas o rojas.
- **Arándanos:** Son ricos en antioxidantes, sobretodo flavonoides, que aportan a mejorar la comunicación entre las células cerebrales y a reducir el estrés oxidativo.



Científicos respaldan que la fruta ayuda a la memoria

Existen estudios de investigación que señalan lo importante que son las frutas en la salud mental. Así, tenemos casos como lo publicado en el '**Journal of Agricultural and Food Chemistry**', donde encontraron que el consumo diario de arándanos mejora la memoria en adultos mayores con problemas leves.

En el caso de las moras y fresas, los investigadores de '**Brigham and Women's Hospital**' realizaron un estudio que evidenció que más de 16,000 mujeres mayores de 70 años al consumir las mencionadas frutas, presentaban un menor deterioro cognitivo.

La publicación '**Frontiers in Aging Neuroscience**' reveló que al consumir naranjas, recibes los niveles adecuados de vitamina C y ayudan especialmente al rendimiento cognitivo en adultos mayores como producir más neurotransmisores como la dopamina.

En cuanto a las **uvas** y la presencia de resveratrol, investigadores de la revista '**Nutritional Neuroscience**' demostró que dicho componente mejora la memoria y flujo sanguíneo cerebral en adultos mayores.

LEE MÁS:

Te recomiendo los mejores snacks saludables en Perú

CONOCE NUESTRO TIKTOK:

*@camaracomerciolima ¿Cómo afecta la informalidad al Perú?
Conoce qué es el malestar económico. 📉 #viralperu
#camaracomerciolima #informalidad #limaperu #desempleo
#economíaperuana 🎵 Suspense – Gold-Tiger*