

# Complementos para mejorar la memoria y la concentración

*Atención, memoria y concentración, forman parte de los procesos cognitivos involucrados en la adquisición de conocimiento y en la comprensión, que nos permite entender y relacionarnos con lo que nos rodea*



**E**stos procesos afectan fundamentalmente a todos los aspectos de la vida, desde el principio al fin de nuestros días, independientemente de la edad, y tienen un gran impacto en la vida diaria (escuela, trabajo, relaciones...) y la salud en general. Esto nos permite entender y relacionarnos con el mundo que nos rodea.

## **Pero ¿qué entendemos por atención, concentración y memoria y cómo se relacionan?**

Podríamos decir que la atención es el proceso mental que nos permite focalizar los órganos de los sentidos, sobre una información o un estímulo recibido. La concentración nos permite centrar volunta-

riamente toda la atención de la mente sobre algo sin distraerse, es un proceso esencial en el aprendizaje. Y memoria es la capacidad mental que posibilita registrar y recordar. Es decir, cuando prestamos atención a algo y conseguimos mantener esa atención el tiempo suficiente (concentración), codificamos la información recibida que consideramos principal y la almacenamos en la mente (memoria) en forma de recuerdo o conocimiento.

Todos estos procesos cognitivos se desarrollan en el cerebro y son extremadamente complejos. Centrándose en la memoria, hoy en día se sabe que ésta implica la incorporación de múltiples procesos cognitivos efectuados en una gran red de estructuras cere-

**Varias vitaminas y minerales, los ácidos grasos esenciales y algunos extractos de plantas han demostrado favorecer las funciones cerebrales y mejorar la concentración y la memoria**



brales (1). Es fácil deducir entonces que los procesos cognitivos y, entre ellos la concentración y la memoria, dependen para su buen desarrollo de una buena salud cerebral y si la nutrición es importante para la salud en general, no lo es menos para la salud y función del cerebro.

### Nutrición y cerebro

La principal fuente de energía para el cerebro es la glucosa que se obtiene mediante los hidratos de carbono que aporta la dieta. Sin embargo, existen otros nutrientes esenciales necesarios para un buen desarrollo de la función cerebral que son muy importantes. Varias vitaminas y minerales, los ácidos grasos esenciales y algunos extractos de plantas han demostrado favorecer las funciones cerebrales y mejorar la concentración y la memoria.

La investigación científica demuestra que varias vitaminas del grupo B, el yodo y el DHA, son necesarios para un buen funcionamiento del cerebro y así lo reconoce la reglamentación europea en la lista de propiedades saludables autorizadas (2).

**Vitaminas del grupo B (B1, B2, B3, B5, B6, B7, B12 y ácido fólico).** Las vitaminas del grupo B, comprenden un grupo de vitaminas solubles en agua que realizan funciones esenciales en numerosos aspectos de la función cerebral. Se ha visto que las funciones de las distintas vitaminas

del grupo B están estrechamente interrelacionadas y que todas son esenciales para el funcionamiento fisiológico y neurológico (3). Además, varios estudios en humanos han evidenciado que una proporción significativa de la población de los países desarrollados sufre deficiencia o insuficiencia en una o más de estas vitaminas debido a requerimientos aumentados o dietas poco adecuadas (3) (por ej., una dieta rica en dulces puede reducir las reservas de vitamina B1).

**Yodo.** El yodo es un micronutriente esencial componente integral de la hormona tiroidea, necesario para que esta hormona pueda intervenir en el desarrollo y funciones del cerebro, y su deficiencia afecta a muchas áreas del

cerebro que intervienen en los procesos de atención y memoria (4,5).

Las microalgas verdiazules AFA, de agua dulce, constituyen un buen aporte tanto de vitaminas del grupo B como de yodo, además de constituir una buena fuente de otros nutrientes esenciales.

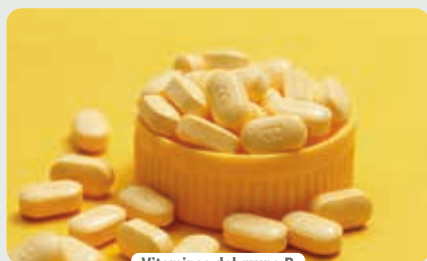
**Omega 3.** Los ácidos grasos omega-3 de cadena larga (EPA y DHA), son componentes de la estructura de las membranas de las células. Distintas investigaciones han puesto de manifiesto el potencial de estos ácidos grasos para mejorar el rendimiento intelectual y reducir la prevalencia de enfermedades psiquiátricas en adultos (6). Son ácidos grasos esenciales que deben aportarse mediante la dieta.



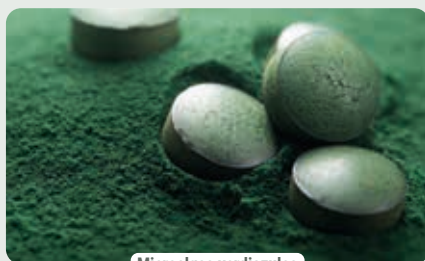
**Las plantas adaptógenas ayudan al organismo a adaptarse al estrés tanto físico como mental, favoreciendo la recuperación del equilibrio perdido**



## La investigación científica demuestra que varias vitaminas del grupo B, el yodo y el DHA, son necesarios para un buen funcionamiento del cerebro y así lo reconoce la reglamentación europea en la lista de propiedades saludables autorizadas



Vitaminas del grupo B



Microalgas verdiazules



Omega 3



Bacopa



Cúrcuma



Ginkgo

Fuentes importantes son los pescados azules y los mariscos, pero no siempre se consumen las cantidades necesarias y los peces de piscifactoría pueden tener una variación significativa en sus niveles de omega-3, debido a la dieta que se les suministra. En este caso puede ser necesario suplementar con complementos alimenticios a base de aceite de pescado o aceite de Krill, crustáceo que aporta estos ácidos grasos en forma de fosfolípidos y que muestra una mejor asimilación.

**Bacopa (*Bacopa monnieri*) y Centella (*Centella asiática*).** Bacopa y Centella son dos plantas herbáceas utilizadas desde antiguo en la medicina ayurveda. Ambas tienen reconocidas propiedades neuroprotectoras y actividad potenciadora de la función cognitiva. Estudios clínicos con Bacopa avalan sus propiedades para mejorar la memoria y la atención tanto de adultos (7,8) como de niños (9,10) y estudios con Centella asiática han mostrado que esta planta ayuda a mejorar la memoria, las funciones cognitivas y el estado de alerta (11) y puede ayudar a prevenir el trastorno degenerativo progresivo (12).

**Cúrcuma.** Un extracto patentado de raíz de cúrcuma (*Curcuma longa*) asociada a fosfatidilserina, ha mostrado actividad antiinflamatoria y antioxidante (13) y ayudar a mejorar la concentración y la memoria a corto plazo y consolidar la memoria a largo plazo (14).

**Ginkgo (*Ginkgo biloba*).** La investigación científica ha mostrado que los extractos de Ginkgo, gracias a la sinergia de los distintos componentes (flavonoides y terpenoides) actúan sobre los principales neurotransmisores y presentan una acción protectora de los vasos sanguíneos cerebrales. Estos efectos junto a su acción antioxidante pueden contribuir a reducir el deterioro cognitivo asociado a la edad (15) y puede ayudar a mejorar el rendimiento y la atención tanto en adultos como en niños con déficit de atención (16).

**Adaptógenos.** Por último, no se debe olvidar que muchos problemas de concentración y memoria son síntoma y consecuencia del estrés. En estos casos se deben contemplar las plantas llamadas adaptógenas, (como rodiola, eleuterococo, esquisandra, ashwaganda o ginseng). Estas plantas ayudan al organismo a adaptarse al estrés tanto

físico como mental, favoreciendo la recuperación del equilibrio perdido. Varios estudios demuestran que los adaptógenos, en situaciones de estrés, reducen la fatiga y aumentan la capacidad de trabajo mental y la atención (17).

### Conclusiones

Mantener un cerebro sano es esencial para un buen desarrollo de todos los aspectos de la vida, para ello debemos tener en cuenta unas sencillas reglas: Seguir una dieta equilibrada baja en grasas saturadas y de bajo índice glucémico, hidratarse convenientemente (el cerebro necesita agua), evitar los tóxicos (incluidos el tabaco y el alcohol), hacer ejercicio moderado, mantener el bienestar emocional, la actividad intelectual y las relaciones. Y cuando sea necesario recurrir a aquellos complementos alimenticios que pueden beneficiar su función, cuidando siempre que sean productos de calidad; la calidad es lo que garantiza su eficacia y su seguridad. ■

#### ■ María José Alonso Osorio

Farmacéutica, Diplomada en Fitoterapia y experta en nutrición

Bibliografía disponible en la web [miherbolario.com](http://miherbolario.com) sección Artículos