

¿Sabías que las nueces poseen un efecto antidepresivo, que ayudan a prevenir las enfermedades como el Alzheimer, al tiempo que estimulan el cerebro?

Todo esto gracias al omega 3. Veamos pues, cuáles son los beneficios de la nuez.

Más allá de las ventajas que puede contener un alimento como la nuez, al parecer también estimula el buen funcionamiento cerebral, e incluso mejora la memoria.

¿Por qué las nueces son buenas para el cerebro?

Las nueces son ricas en omega 3 y omega 6, y en ácidos grasos: es en estos nutrientes donde se encuentra la mayoría de las ventajas para el cerebro y para el resto del sistema nervioso central. Estos elementos son esenciales para la función neuronal, y por lo tanto, para el conjunto del cerebro.

Las nueces ayudan a desarrollar la memoria y favorecen el aprendizaje: según un estudio publicado en 2011 sobre los alimentos vegetales para la nutrición humana, el consumo frecuente de nuez ayudó a un grupo de animales de laboratorio a mejorar de manera significativa las capacidades de aprendizaje y de memorización.

Las nueces y la depresión

Además, poseen propiedades para prevenir la enfermedad de Alzheimer: el consumo de nuez podría ser bueno para este tipo de enfermedades, y los científicos piensan incluso que tendría virtudes necesarias para prevenir la demencia y otras enfermedades directamente relacionadas con el sistema nervioso central.

Las nueces son un antidepresivo natural: como todo alimento rico en ácidos grasos y omega 3, las nueces ayudan a la producción de serotonina en el cuerpo, una sustancia que ofrece esa sensación de bienestar.

Sin duda alguna, son muchos los beneficios de la nuez para el cerebro. Si te gusta, consúmelas a diario pero con moderación, especialmente si quieres tener una bonita figura.