

Desde niño, activa su cerebro

Luisa Miranda
El Universal

Lunes 23 de noviembre de 2009

Fortalece y mejora la memoria de tu hijo; dale omega-3 DHA

luisa.miranda@eluniversal.com.mx

El cerebro es uno de los órganos más importantes del cuerpo humano, es el que nos hace pensar, sentir, desear y actuar. Por ello, es necesario mantenerlo bien alimentado para que funcione bien por más tiempo.

Como sabemos, uno de los componentes que lo estructuran es grasa, de la cual 15% es DHA (ácido docosahexaenoico, por sus siglas en inglés), este omega-3 ayuda a que las neuronas sean más fuertes y a un óptimo funcionamiento mental.

En la etapa de gestación es clave su consumo, pues favorece la formación cerebral del bebé, ayudando a construir neuronas fuertes, y posteriormente, contribuye al desarrollo mental del niño, pues mejora el aprendizaje, fortalece la memoria a corto y largo plazo y permite un mayor nivel de concentración.

Pero aunque es básico en las primeras etapas de la vida, ingerirlo en la edad adulta también genera beneficios al cerebro, ayudando a la memoria; incluso, las personas que padecen Alzheimer pueden verse beneficiadas con su consumo. Además, el DHA es un componente clave para la salud del corazón, la retina y el esperma.

El problema de este maravilloso y básico ácido graso es que es a pesar de ser muy importante en la salud, en países como México su consumo es bajo, ya que se ingieren menos de 50 mg por día, mientras que la ingesta recomendada es de 160 mg.

El DHA se encuentra de manera natural en la leche materna, por lo que por un corto periodo es consumido por los recién nacidos, pero, ¿y después? Existen otras fuentes dietéticas de DHA que es recomendable consumir dos veces por semana: atún, salmón, la caballa, anchoas, sardinas, lubina y mero, quienes no producen por sí mismos el ácido, sino que al comer algas se convierten en un buen transportador del mismo.

Como las algas son una fuente rica en omega-3, pero no son muy agradables al paladar, los expertos decidieron extraer su DHA para fortificar alimentos, bebidas, suplementos nutricionales y más de 95% de las fórmulas para lactantes en Estados Unidos, bajo el nombre de Life'sDHA, un ingrediente que fue cuidadosamente desarrollado por la empresa Martek.

La firma cosecha sus propias algas en instalaciones inspeccionadas por la Food and Drug Administration, FDA) de Estados Unidos y actualmente ha añadido el componente a un producto 100% mexicano, el aceite Nutrioli DHA, que con dos cucharadas aporta 20% de la ingesta diaria recomendada para las personas adultas.