



Los vegetales frescos aportan vitaminas y minerales

¿Qué hay que comer para rendir en los exámenes?

► Frutas, verduras frescas, salmón y frutos secos mejoran la concentración, mientras que las bebidas energéticas la hunden

Raquel Bonilla. MADRID

El curso académico enlaza su recta final y los exámenes se acumulan en el horizonte. En este escenario, los nervios y las prisas pueden jugar en contra, pero hay un factor a favor: la dieta. «La correcta alimentación es clave en la capacidad de estudio, concentración y rendimiento cognitivo», confirma Fiorella Palmas, miembro del Comité Gestor del Área de Nutrición de la Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición (SEEN).

La pregunta del millón es ¿qué hay que comer para mejorar el rendimiento cognitivo? No hay milagros, pero «la alimentación equilibrada y completa, sin déficit de vitaminas del grupo B y C, de minerales como el hierro, de grasas como los omega-3, DHA y EPA, pero también omega-6, como el araquidónico, de polifenoles y sus-

tancias antioxidantes, es desde el punto de vista de nuestro cerebro, esencial para su buen funcionamiento», afirma Alma Palau, dietista-nutricionista y gerente del Consejo General de colegios Oficiales de Dietistas-Nutricionistas (Cgcodn), quien advierte de que «esto es algo que no se improvisa y que no se logra con suplementos en pocos días».

El cerebro utiliza la glucosa como sustrato fundamental para su funcionamiento, «por lo que se necesita un aporte mínimo de nutrientes constante. Los hidratos de carbono complejos, como cereales y frutas, van a aportar una fuente de energía sostenida, que ayudarán a mantener la concentración y la atención durante periodos prolongados. Además, las frutas suelen ser una gran fuente de antioxidantes y vitaminas, que han demostrado reducir la inflamación y mejorar la capacidad neu-

rodegenerativa», detalla Palmas.

En este sentido, Palau hace hincapié en que «la vitamina C tiene un papel importante por su capacidad antioxidante y su participación en producción de neurotransmisores. Se recomienda ingerirla a través de la dieta, porque es muy

Ayunar es un error en esta etapa porque puede provocar fatiga, dolor de cabeza o náuseas

El exceso de grasa abdominal, colesterol o azúcar en sangre merman el rendimiento

abundante en frutas y hortalizas frescas, y porque tan importante es la vitamina como la fibra soluble, el agua y otras vitaminas que aportan estos alimentos, ayudando a mantener la salud digestiva, que es fundamental e imprescindible para que el cerebro pueda estar a pleno rendimiento». Además de frutas y verduras, la portavoz de la SEEN recuerda la importancia del omega-3, «presente en pescados grasos como el salmón o las nueces pues aportan beneficios en la memoria y el aprendizaje, aunque estos efectos no suelen ser inmediatos, sino relacionados con un consumo a largo plazo», matiza.

Hidratación adecuada

Tan importante como la dieta es la hidratación, ya que «el cerebro es muy rico en agua. Además, la deshidratación reduce el torrente sanguíneo, baja la tensión arterial, ralentiza la circulación y dificulta su buen funcionamiento», apunta Palau. Pero no todo vale para hidratarse, pues las mal llamadas bebidas energéticas resultan muy dañinas, ya que «su consumo se asocia a irritabilidad, insomnio, reducción de la duración del sueño, cefaleas, ansiedad, falta de concentración y patologías metabólicas y cardiovasculares», alerta Palau. Por ello, hay que dar prioridad al agua, aconseja Palmas, quien recomienda «una ingesta mínima de entre dos y dos litros y medio», aunque también se puede optar por el café, cuyos «efectos estimulantes lo convierten en un alimento funcional, al mejorar el rendimiento cognitivo y físico», puntualiza Palau.

Otro error es el de ayunar por falta de tiempo o de ganas, pues «es importante mantener un equilibrio adecuado entre las comidas para garantizar un suministro constante de energía y nutrientes al cerebro, que en vez de glucosa puede utilizar otros sustratos como las cetonas en situaciones de ayuno prolongado, y aunque su beneficio a largo plazo está en estudio, a corto plazo puede provocar síntomas de fatiga, náuseas o dolor de cabeza, reduciendo el rendimiento cognitivo y empeorando el estado de ánimo», apunta Palmas. Y no hay que olvidar la importancia de dormir, ya que «el sistema nervioso y el cerebro, al igual que el digestivo, son muy dependientes del ciclo circadiano, por lo que es esencial una rutina de sueño, y un horario de comidas, evitando tanto largos ayunos como atracones o comidas muy copiosas».