

Noces para a memoria: unha razón máis para comelas a diario

O consumo habitual de noces asóciase a unha mellor memoria de traballo, a que permite o almacenamento a curto prazo da información, segundo un recente ensaio

- Por **MAITE ZUDAIRE**
- 13 de marzo de 2012



Imaxe: [sanja_gjenero](#) -Un consumo

elevado de alimentos ricos en polifenóis propios da cultura e a dieta mediterránea, como as [noces](#) e o aceite de oliva virxe, asóciase cunha **mellor puntuación en probas de memoria e na función cognitiva global** en persoas anciás con factores de risco cardiovascular. Esta é a conclusión á que chegou unha nova investigación realizada con participantes do [Predimed](#) (Prevención con Dieta Mediterránea), o maior ensaio de intervención **nutricional** con dieta mediterránea para a prevención de enfermidades cardiovasculares e outras patoloxías frecuentes en persoas de alto risco.

Nos últimos anos, a atención investigadora centrouse en avaliar como distintos antioxidantes son capaces de inactivar especies reactivas do osíxeno e protexer contra o estrés oxidativo. As noces son ricas en compoñentes destacados polas súas propiedades antioxidantes e antiinflamatorias. O consello de comer noces a diario é sinxelo de transmitir e doado de levar a cabo como un hábito alimenticio saudable, barato e sen efectos secundarios, pero si con grandes beneficios para a saúde.

Noces, memoria e función cognitiva

Os alimentos ricos en antioxidantes típicos da dieta mediterránea, como noces e aceite de oliva, poderían contrarrestar o declive cognitivo asociado á idade

Descubrir a relación entre a alimentación e a función cognitiva converteuse nunha prioridade científica e do ámbito da prevención en saúde pública. No ensaio realizado polo equipo de **Emilio Ros**, xefe de e Lípidos do Hospital Clínic de Barcelona, o consumo habitual de noces, e non doutros froitos secos, asóciase cunha mellor memoria de traballo. Os autores defíneno como "o sistema que permite o almacenamento a curto prazo da información para realizar tarefas verbais e non verbais, como o razoamento e a comprensión, e determina que estean dispoñibles para procesamentos da información posteriores".

En palabras da autora principal da investigación, Fita **Valls-Pedret**, "o consumo de alimentos ricos en antioxidantes típicos da dieta mediterránea podería contrarrestar o declive cognitivo asociado á idade" e, de forma eventual, reducir a incidencia de enfermidades **neurodexenerativas**, incluída o **Alzheimer**.

Alzheimer: as noces protexen

Un resultado esperanzador xurdiu tras a investigación realizada polo Departamento de **Neuroquímica do Instituto de Investigación** do Estado de Nova York. Nela comprobáronse os efectos protectores do extracto de noz contra a morte celular inducida do péptido beta-**amiloide** (**A β**) e o estrés oxidativo celular. Este péptido é o principal compoñente das placas senís e os depósitos de **amiloide cerebrovascular** en persoas con enfermidade de **Alzheimer**. Sábese que este compoñente aumenta a produción de radicais libres nas células neuronais, o cal dá lugar a estrés oxidativo e morte celular.

Segundo [Abha Chauhan](#), directora científica da investigación [neoiórquina](#), "os resultados dos nosos estudos previos e o estudo actual (en referencia ao estudo do [Predimed](#)) suxiren que a dieta con noces pode reducir o risco de [demencia](#) na poboación anciá. Isto pode atribuírse a unha combinación única de propiedades [antiamiloidoxénicas](#), antioxidantes e antiinflamatorias das noces".

RECEITAS CON NOCES

O estrés oxidativo é común nas enfermidades crónicas dexenerativas, de modo que os antioxidantes dos alimentos poden explicar o efecto protector. Os vexetais conteñen numerosos tipos de antioxidantes con propiedades diferentes. As distintas variedades de noces figuran no grupo dos froitos secos co maior contido de [antioxidantes](#). A mellor forma de comelas é pensar en receitas ás que se poden engadir, como refrescantes ensaladas de [leitugas variadas con queixo fresco, noces e laranxas](#) ou de mazá e noces con salsa de iogur.

Unha receita orixinal que combina diferentes froitos secos é a de [pimentos en nogada](#). No aspecto nutritivo, as noces complementan e enriquecen as cremas de verduras espesadas con cereais como o arroz. É o caso da crema de cabaza con noces e abelás ou os pratos de cereais, como o de arroz integral con noces e espárragos e o de ensalada de [pasta con pollo, aguacate e noces](#). Estes froitos son o complemento enerxético idóneo para un biscoito caseiro ou unha sobremesa doce de pan con pasas e mel.