

Alimentos que favorecen naturalmente tu concentración mental.



La concentración mental también se favorece con lo que comes. Aquí una lista con 7 alimentos que ayudan tanto a mejorar tu atención como, en general, a la salud de tu cerebro,

La concentración es una de las capacidades cognitivas que más beneficios trae a nuestra vida diaria, en muy diversos ámbitos, pero al mismo tiempo no es muy fácil conseguirla, ejercitarla. Como uno de esos hábitos virtuosos de la antigüedad, obtenerla requiere disciplina, voluntad, perseverancia incluso.

Una de las maneras de entender la concentración es que se trata de un punto de encuentro entre la mente y el cuerpo, una zona compartida y creada por la cooperación de ambos que, además, rinde beneficio también para los dos.

Por esa razón es posible hablar de alimentos que potencian la concentración, en buena medida porque su consumo permite mantener a nuestro cuerpo en el equilibrio necesario para que la mente pueda enfocarse en lo que queremos. Así, por ejemplo, si no se tiene hambre, pues simplemente no se piensa que se tiene hambre (una sensación que cuando ocurre difícilmente nos permite pensar en otra cosa).

La lista que presentamos se compone de alimentos que tienen una o dos de estas características en común: tienen suficientes nutrientes y fibra para saciar el apetito y, por otro lado, son ricos en ácidos grasos, los cuales favorecen las conexiones en el cerebro.

1. Aguacate

El aguacate es rico en grasas monoinsaturadas, cuyo beneficio se da tanto en el cerebro (mejorando la comunicación neuronal) como en el corazón (limpiando las arterias y, por lo mismo, mejorando la circulación sanguínea al cerebro).

2. Yogur

Uno de los alimentos lácteos más populares, el yogur posee un aminoácido conocido como "tirosina", responsable de la producción de neurotransmisores como la dopamina y la noradrenalina, imprescindibles para el sentido de alerta y la memoria.

3. Plátano

Los altos niveles de potasio, magnesio, vitamina C y fibra hacen del plátano un alimento inmejorable para la salud cerebral, pues todos esos elementos son conocidos por su efecto en la memoria. Asimismo, la vitamina B6, también presente en dicho fruto, ayuda en la producción natural de serotonina, norepinefrina y dopamina, neurotransmisores relacionados con la concentración.

4. Té

Además de la cafeína (presente en otros alimentos como el chocolate y el café), el té posee un aminoácido propio, la L-theanina, que mejora el sentido de alerta, el tiempo de reacción y la memoria.

5. Verduras de hoja verde

Verduras como la espinaca, la arúgula, las acelgas y otras similares, caracterizadas por la intensa coloración verde de sus hojas, tienen una rica combinación de antioxidantes y vitaminas C, E y A que según algunas investigaciones evita el decaimiento de la atención mental.

6. Huevo

El huevo posee aminoácidos esenciales para el cerebro que, sin embargo, nuestro cuerpo no puede producir naturalmente. En especial su yema es especialmente nutritiva para este órgano, por la colina y luteína que favorecen la memoria, el pensamiento y otras funciones cognitivas.

7. Salmón

El salmón es conocido por su alta concentración de omega-3, ácidos grasos que fortalecen las conexiones neuronales. Asimismo, otras grasas benéficas de este pescado previenen enfermedades como la demencia y las embolias.