



TENDÈNCIES | Redacció | Actualitzat el 06/11/2022 a les 06:00

Això és el que has de menjar si vols cuidar la teva memòria

[inicentrareport]Darrere de les coses dolentes gairebé sempre hi ha el mateix tipus d'aliments: **els ultraprocessats**. I és que el seu consum pot ser molt perjudicial per a la teva salut i per a la teva memòria.

Segons una investigació publicada al Journal of Nutritional Science, "**una major ingesta d'aliments ultraprocessats s'ha associat a una major incidència de malalties com l'Alzheimer i la demència vascular**, mentre que el reemplaçament dels aliments ultraprocessats per productes mínimament processats o aliments frescs es relaciona amb un risc inferior de pèrdua de memòria en un 19%".

Potser ara mateix no és una tema que et preocupi, però a la llarga ho serà. **Ets els teus records i no hi ha res pitjor que oblidar-los**. Si vols cuidar la teva memòria, comença a introduir aliments com el bròquil, els espinacs, els fruits secs, els cereals integrals, el peix blau... I **oblida't de tots els productes que es fonamenten en grasses saturades o grasses trans**, les quals es vinculen "a un major risc de trastorns cognitius".

Així que ja saps, **si vols cuidar la teva memòria haurà de fer un canvi en la teva alimentació** i començar a introduir aliments amb fòsfor, que formen una part indispensable de les membranes de les neurones, i omega 3, que té un paper protector davant la progressió del deteriorament cognitiu.

[ficentrareport]