

## La vitamina B ayuda a combatir envejecimiento del cerebro

» Desde mejorar la comunicación entre neuronas hasta potenciar el aprendizaje, esta vitamina es fundamental para mantener la agilidad mental con el paso del tiempo.

**L**a salud cerebral depende en gran medida de la alimentación. Entre los nutrientes esenciales, la vitamina B se destaca por su papel en la memoria, la concentración y la prevención del deterioro cognitivo.

Según la psiquiatra y nutricionista de la Universidad de Harvard, Uma Naidoo, dijo a CNBC, una dieta rica en estas vitaminas puede ayudar a mantener el cerebro joven y saludable.

Cuáles son los beneficios de la vitamina B para el cerebro

El complejo B está compuesto por ocho tipos de vitaminas (B1, B2, B3, B5, B6, B7, B9 y B12), cada una con una función específica en el organismo, especialmente en el sistema nervioso.

Estas vitaminas ayudan a producir energía a partir de los alimentos, pero también protegen las neuronas, mejoran la comunicación celular y fortalecen el rendimiento cognitivo.

La vitamina B1 (tiamina) es clave en el metabolismo de los nutrientes, lo que permite que el cerebro funcione de manera óptima. Una deficiencia de tiamina puede provocar problemas neurológicos a largo plazo.

Por otra parte, la vitamina B2



El complejo B, formado por ocho vitaminas, es esencial para la salud del sistema nervioso y el rendimiento cognitivo.

(riboflavina) contribuye al buen funcionamiento de las células cerebrales, mejora la memoria, la concentración y la claridad mental, y previene el deterioro cognitivo.

En cuanto a la vitamina B3 (niacina) participa en la conversión de los alimentos en energía, lo que permite el correcto funcionamiento del sistema nervioso y del cerebro.

A su vez, la vitamina B5 (ácido pantoténico) ayuda en la producción y descomposición de ácidos grasos, un proceso esencial, ya que el cerebro está compuesto

en gran parte por grasas y agua.

La vitamina B6 (piridoxina) contribuye al desarrollo del cerebro, al mantenimiento del sistema nervioso y a la producción de neurotransmisores, fundamentales para la comunicación entre neuronas.

Mientras que la vitamina B7 (biotina) participa en reacciones metabólicas que regulan la comunicación celular, permitiendo que las señales en el cerebro sean rápidas y eficaces.

Por último, la vitamina B9 (ácido fólico o folato) es esencial para el funcionamiento adecuada-



Las principales fuentes de vitamina B12 incluyen salmón, hígado de res, huevos, nueces y vegetales de hoja verde.

do del sistema nervioso y de los neurotransmisores, lo que impacta directamente en la memoria y el aprendizaje.

La vitamina B12, también conocida como cobalamina, es un nutriente fundamental para el funcionamiento del sistema nervioso y el desarrollo del cerebro. Su papel es clave en la memoria, la concentración y la prevención del deterioro cognitivo.

Un estudio publicado en la revista médica *Cureus* encontró que la deficiencia de vitamina B12 está relacionada con problemas de memoria y un mayor ries-

go de Alzheimer.

En la investigación, realizada con 202 participantes, el 84% de los pacientes mostró mejoría en sus síntomas de deterioro cognitivo tras tres meses de suplementación con vitamina B12.

La doctora Uma Naidoo, también autora del libro *Lo que la comida le hace a tu cerebro* (2021), destacó que la vitamina B es fácil de incorporar en la dieta diaria a través de alimentos accesibles como huevos, legumbres, semillas de girasol y vegetales de hoja verde.