

CACAHUATES: UN ALIMENTO SALUDABLE PARA EL CEREBRO

Lo que comemos tiene un profundo impacto en cómo funcionan y se sienten nuestros cuerpos, y algunos alimentos ofrecen grandes beneficios para diferentes aspectos de nuestra salud.

Cuando se trata de elegir los alimentos saludables adecuados para su cerebro, el cacahuete y la mantequilla de cacahuates ofrecen una gran cantidad de nutrición y beneficios que querrá tener en cuenta.



BENEFICIOS PARA TODAS LAS EDADES

LOS ADULTOS DE 60 A 80 de edad que no consumían cacahuete y la mantequilla de cacahuete con regularidad tenían entre un 30 % y un 50 % más de probabilidades de obtener malos resultados en las pruebas cognitivas que miden el aprendizaje, la memoria, el lenguaje, la velocidad motora de procesamiento y la atención, según un estudio de 2021 publicado en el Journal of the Prevention of Alzheimer's Disease.¹

LOS ADULTOS MAYORES DE 55 años que comieron al menos 1 puñado diario (10 g) de cacahuates demostraron puntajes cognitivos más altos y tenían un 40 % menos de probabilidad de tener una función cognitiva deficiente.²

LOS ADULTOS ENTRE 18-33, el consumo de maní y mantequilla de cacahuates se asoció con una mejor función de la memoria, así como con una disminución de la ansiedad, la depresión y el estrés.³



NUTRIENTES QUE IMPULSAN EL CEREBRO LOS CACAHUETES CONTIENEN GRANDES BENEFICIOS EN UNA EMPAQUE TAN PEQUEÑA:

NIACINA: Los adultos mayores de 65 años que consumieron más niacina mostraron una tasa más lenta de deterioro cognitivo y un 70 % menos de riesgo de enfermedad de Alzheimer⁴ — y los cacahuates son una excelente fuente de niacina.

VITAMINA E: Se ha descubierto que promueve el envejecimiento cerebral saludable y retrasa el deterioro cognitivo causado por la enfermedad de Alzheimer.⁵ Los cacahuates se consideran una "buena fuente" de vitamina E.

RESVERATROL: Se cree que el resveratrol, un bioactivo que se encuentra en los cacahuates, es beneficioso para combatir la enfermedad de Alzheimer y otras enfermedades que degeneran los nervios.⁶

ÁCIDO P-CUMÁRICO: Un antioxidante que puede ayudar a regular el estado de ánimo, el estrés y la ansiedad. En 2014, los investigadores notaron que puede tener efectos similares para reducir el estrés como un fármaco líder en la reducción de la ansiedad, el diazepam.⁷

¡DAME UN POCO DE PIEL!



Un ensayo controlado aleatorizado de 2016 encontró que los cacahuates comidos con piel mejoraron la función cerebrovascular y cognitiva en hombres y mujeres.⁸

FUENTES:

1. Katzman, E.W., Nielsen, S.J. The Association between Peanut and Peanut Butter Consumption and Cognitive Function among Community-Dwelling Older Adults. *J Prev Alzheimers Dis* (2021). <https://doi.org/10.14283/jpad.2021.32>
2. Li, M., Shi, Z. A Prospective Association of Nut Consumption with Cognitive Function in Chinese Adults Aged 55+ _ China Health and Nutrition Survey. *J Nutr Health Aging* 23, 211–216 (2019). <https://doi.org/10.1007/s12603-018-1122-5>
3. Parilli-Moser, I., et al., Consumption of peanut products improves memory and stress response in healthy adults from the ARISTOTLE study: A 6-month randomized controlled trial. *Clinical Nutrition*, 2021. <https://doi.org/10.1016/j.clnu.2021.09.020>
4. Morris MC, Evans DA, Bienias JL, Scherr PA, Tangney CC, Hebert LE, Bennett DA, Wilson RS, Aggarwal N. Dietary niacin and the risk of incident Alzheimer's disease and of cognitive decline. *J Neurol Neurosurg Psychiatry*. 2004 Aug;75(8):1093-9. doi: 10.1136/jnnp.2003.025858. PMID: 15258207; PMCID: PMC1739176.
5. La Fata G, Weber P, Mohajeri MH. Effects of vitamin E on cognitive performance during ageing and in Alzheimer's disease. *Nutrients*. 2014;6(12):5453-5472. Published 2014 Nov 28. doi:10.3390/nu6125453
6. Chen J, Zhou Y, Mueller-Steiner S, Chen LF, Kwon H, Yi S, Mucke L, Gan L. SIRT1 protects against microglia-dependent amyloid-beta toxicity through inhibiting NF-kappaB signaling. *J Biol Chem*. 2005 Dec 2;280(48):40364-74. doi: 10.1074/jbc.M509329200. Epub 2005 Sep 23. PMID: 16183991.
7. Scheepens A, Bisson JF, Skinner M. p-Coumaric acid activates the GABA-A receptor in vitro and is orally anxiolytic in vivo. *Phytother Res*. 2014 Feb;28(2):207-11. doi: 10.1002/ptr.4968. Epub 2013 Mar 26. PMID: 23533066.
8. Barbour JA, Howe PRC, Buckley JD, Bryan J, Coates AM. Cerebrovascular and cognitive benefits of high-oleic peanut consumption in healthy overweight middle-aged adults. *Nutr Neurosci*. 2017 Dec;20(10):555-562. doi: 10.1080/1028415X.2016.1204744. Epub 2016 Jul 7. PMID: 27386745.
9. Morris MC, Tangney CC, Wang Y, Sacks FM, Bennett DA, Aggarwal NT. MIND diet associated with reduced incidence of Alzheimer's disease. *Alzheimers Dement*. 2015 Sep;11(9):1007-14. doi: 10.1016/j.jalz.2014.11.009. Epub 2015 Feb 11. PMID: 25681666; PMCID: PMC4532650.



LA DIETA MIND

Una combinación de las dietas mediterránea y DASH, la dieta MIND es única porque incluye específicamente alimentos que han demostrado ser beneficiosos para el cerebro, incluyendo los cacahuates.

De hecho, en 2015, dos estudios separados sobre el efecto de la dieta informaron un deterioro cognitivo relacionado con la edad más lento y hasta un 53 % menos de riesgo de enfermedad de Alzheimer.

ALIMENTO CEREBRAL PARA EL PENSAMIENTO

Si desea apoyar su cerebro con la nutrición adecuada, la evidencia muestra que los cacahuates y la mantequilla de cacahuate deberían ser una prioridad importante, y la parte superior de su lista de compras.

Dicho esto, ningún alimento puede hacerlo todo, así que asegúrese de recargar su dieta con una variedad de alimentos nutritivos.



¿HAMBRE DE MÁS?

Siga al The Peanut Institute en **FACEBOOK, TWITTER, INSTAGRAM, LINKEDIN y PINTEREST.**



The
Peanut Institute