

LO VERDE EN CASA

Publicamos el artículo que tomamos del diario español *ABC* que refuerza la necesidad de incorporar una dieta sana con verduras en nuestra alimentación diaria, el mismo nos da a entender que las personas mayores con mayor frecuencia de consumo de verduras de hoja verde presentan, frente a las de menor ingesta, cerebros más ‘jóvenes’. Añadir una ración diaria de vegetales de hojas verdes a la dieta puede ser una forma sencilla de promover la salud mental; y por ello incluimos, además de la noticia, otros elementos que abogan por su consumo, además de apetitosas recetas culinarias con estas verduras.

Comer lechugas, acelgas y espinacas todos los días, una sencilla forma de prevenir la demencia

Fuente: @abc salud. Madrid

Como explica Marta Clare Morris, directora de esta investigación publicada en la revista *Neurology*, añadir una ración diaria de vegetales de hoja verde a la dieta puede ser una forma sencilla de promover la salud cerebral. Las estimaciones alertan de un notable incremento en la prevalencia de la demencia como consecuencia del envejecimiento poblacional, por lo que las estrategias efectivas para prevenir la demencia adquieren un carácter crítico.

Según dicta un viejo proverbio inglés, “*una manzana al día mantiene al médico en la lejanía*”. Un refrán que enfatiza el papel, absolutamente vital, que juega la alimentación sana en nuestra salud y que a la luz de las actuales evidencias podría sustituirse por el más coloquial, tomado de un verso de García Lorca, “*verde que te quiero verde*”. Y es que, como han demostrado infinidad de estudios, las verduras de hoja verde; por ejemplo las lechugas o las acelgas, son un componente esencial de toda dieta saludable. Y no solo nos protegen frente a enfermedades tan graves y potencialmente mortales como son las cardiovascula-

res o el cáncer. También parecen preservar la salud de nuestro cerebro. Y es que como muestra un estudio llevado a cabo por el Centro Médico de la Universidad Rush en Chicago, EE.UU., comer vegetales de hoja verde todos los días ralentiza (hace lento) el envejecimiento cerebral.

Cerebros más jóvenes.

Para llevar el estudio los autores siguieron durante 4.7 años la evolución de 960 personas que con un promedio de edad de 81 años, no habían sido diagnosticadas de demencia y habían respondido a distintos cuestionamientos para determinar con qué frecuencia y en qué cantidad consumían tres verduras de hoja verde: col rizada /acelgas, lechuga y espinacas.

Los participantes fueron sometidos todos los años a distintas pruebas para evaluar su capacidad de memorización y de pensamiento. Y de acuerdo con los estudios aquellos que ingerían estos alimentos con mayor regularidad sufrieron un menor deterioro de sus capacidades cognitivas.

Concretamente el estudio mostró que, en su conjunto, los participantes experimentaron una tasa

de descenso anual de 0.08 puntos estandarizados en los resultados de las pruebas de memorización y pensamiento. Sin embargo, el deterioro de las capacidades cognitivas no fue igual para todos. Y es que comparados frente a aquellos que apenas comían verduras de hoja verde –una media de tan solo 0.1 raciones por día– el descenso anual en los resultados de las pruebas se ralentizó en 0.05 unidades estandarizadas anuales en los participantes con mayor consumo -1.3 raciones diarias promedio.

Pero esta “ralentización”, ¿qué significa? **Pues aquellos que comían más espinacas, lechugas y coles rizadas o acelgas disfrutaban, frente a los de menor consumo, de un cerebro 11 años más joven.** Un beneficio que además de, y como destacan los autores, «fue independiente de otros factores que podrían afectar a la salud cerebral, como el hábito del tabaquismo, la hipertensión arterial, la obesidad, el nivel educativo y la cantidad de actividades cognitivas y físicas».

Hacen falta más estudios.

En definitiva, parece que las

verduras de hoja verde ayudan a que disfrutemos de un cerebro más sano. No obstante, apuntan los autores, «hay que tener en cuenta que nuestro estudio no demuestra que comer estos vegetales frenen el envejecimiento cerebral. Solo muestran una asociación».

Es más, tampoco se puede asegurar –aunque sí prever– que el beneficio asociado con el consumo regular de estas verduras de hoja verde tenga un carácter “universal” como concluye Marta Clare Morris «nuestro trabajo se ha basado en personas más longevas, por lo que puede que los resultados no sean aplicables a los adultos más jóvenes». Es decir, hacen falta más estudios.

Hasta aquí el artículo, pero veamos, aunque sea someramente, algunas propiedades de las citadas verduras:

La Acelga. (*Beta vulgaris var cicla*), es una planta de la familia de las Amarantáceas. Es una verdura muy apreciada ya que aporta vitaminas, fibra, ácido fólico y sales minerales con un alto contenido de agua (48%). Las hojas exteriores, que suelen ser las más verdes, son las que contienen mayor cantidad de vitaminas y carotenos.

La espinaca. (*Spinaciaoleracea*) es una planta anual, de la familia de las *amarantáceas*, subfamilia quenopodioides, cultivada como verdura por sus hojas comestibles, grandes y de color verde muy oscuro. Su cultivo se realiza durante todo el año y se puede consumir fresca, cocida o frita.

Es rica en vitaminas A y E, yodo y varios antioxidantes. También contiene bastante ácido oxálico, por lo que se ha de consumir con moderación. Un mito muy extendido sobre las espinacas es que son muy ricas en hierro. De hecho, se hizo una serie para fomentar su consumo. En ella, el personaje de dibujos animados Popeye, consu-

mía una lata de espinacas que le daba una fuerza sobrenatural. El origen de esta equivocación está en un error del científico E. Von Wolf (1870), que multiplicó por 10 la cantidad de hierro al errar en la colocación de una coma. Hoy día se sabe que en general las otras plantas comestibles contienen niveles de hierro similar o incluso superior a la espinaca, como es el perejil, semillas de sésamo, acelgas, berza, col, y en general la mayoría de verduras de hoja verde oscura. De hecho, el hierro de la espinaca no se absorbe bien porque la espinaca tiene mucho ácido oxálico y éste hace insoluble al hierro.

La lechuga (*Lactuca sativa*), propia de las regiones semi-templadas, que se cultiva con fines alimentarios. Debido a las muchas variedades que existen (Beluga, Romana, Francés y Batavia), y a su cultivo cada vez mayor en invernaderos, se puede consumir durante todo el año. Normalmente se come cruda, como ingrediente de ensaladas y otros platos, pero ciertas variedades, sobre todo las de origen chino, poseen una textura más robusta y por ello se emplean cocidas.

La lechuga tiene muy poco valor nutritivo, con un alto contenido de agua (90-95%). Es rica en antioxidantes, como las vitaminas A, C, E, B1, B2, B3, B9 y K; minerales: fósforo, hierro, calcio, potasio y aminoácidos. Las hojas exteriores más verdes son las que tienen mayor contenido en vitamina C e hierro.

Y después de haberle dado, muy someramente, algunas de las propiedades de estas verduras te brindamos algunas recetas de sabrosas ensaladas que incluyen estas verduras.

Ensalada verde. (Ingredientes para 4 -6 raciones)

Espinaca	180 g	3 tazas
Verdolaga	60 g	1 taza

Lechuga	60 g	1 taza
Nopal	180 g	3 unidades
Cebollino	30 g	3 tallos
Jugo de toronja	30 ml	2 cda
Aceite	17 g	1 cda
Sal	10 g	1 cda

Procedimiento: Después de lavar bien y seleccionar y cortar en tiras finas las hojas de espinaca, verdolaga y lechuga, se seleccionan las pencas tiernas de nopal raspándolas para eliminar los filamentos y se cortan en tiras. Hecho esto las tiras se cocinan en agua salada y ligeramente acidulada durante 8 o 10 min. Se corta el cebollino bien fino, se prepara el adobo con el jugo de toronja con el aceite y la sal. Unir los ingredientes y aderezarlos con el aliño.

Ensalada de acelga, maíz y tomate. (Ingredientes para 6 raciones)

Acelga	270 g	1 tallo
Tomate de ensalada	230 unidades	2 unidades grandes
Granos de maíz tierno cocidos	100 g	
Sal	10 g	1 cda
Ajo	6 g	3 dientes
Jugo de limón	15 ml	1 cda
Aceite	17 g	1 cda

Procedimiento: Lavar y cortar la acelga y los tomates en cuartos. Unir los ingredientes. Preparar el aderezo con la sal, el ajo machacado, el jugo de limón y el aceite. Agregar el aliño y mezclar.

No resulta ocioso repetir que uno de los pilares de la salud está en la variedad de alimentos que se consuman. Crear el hábito de consumir vegetales en los niños es importante para su salud. Ver a los adultos comer ciertos alimentos los incita a probarlos, conocerlos y valorarlos.

¡Hasta la próxima!