

## Demasiado azúcar nos hace perder la memoria

**Ingerir demasiado azúcar puede ser perjudicial para nuestro cerebro. Según un estudio de la **Universidad de California en Los Ángeles** (EE.UU.) realizado en ratas una dieta rica en fructosa produce alteraciones en el cerebro, la memoria y el aprendizaje que dificulta la capacidad cerebral. El trabajo, que se publica en ***Journal of Physiology***, muestra además que los ácidos grasos omega-3 pueden contrarrestar dicho proceso.**

FUENTE | ABC Periódico Electrónico S.A.

16/05/2012

---

Nuestros hallazgos demuestran que lo que comemos afecta nuestra capacidad de pensar», explica el autor del trabajo Fernando Gómez-Pinilla. Según este experto, comer una dieta rica en fructosa altera a largo plazo la capacidad del cerebro de aprender y recordar información. «Sin embargo, añadir ácidos grasos omega-3 a las comidas puede ayudar a minimizar el daño».

Los investigadores analizaron un tipo de jarabe de maíz, rico en fructosa y seis veces más dulce que el azúcar de caña, que se añade de forma habitual a los alimentos procesados, como las bebidas gaseosas, condimentos y alimentos para bebés. No se trata, señala Gómez-Pinilla, de la fructosa natural que contienen las frutas, que también contienen importantes antioxidantes.

Su equipo estudió dos grupos de ratas a las que se administró distintos niveles de fructosa durante seis semanas y uno de ellos también recibió ácidos grasos omega-3, que protege contra el daño que se produce en la sinapsis -las conexiones químicas entre las células cerebrales que permiten a la memoria y el aprendizaje-.

### **SORPRENDENTE**

Antes del estudio, todos los animales eran capaces de navegar por un laberinto, que contenía numerosos agujeros, pero sólo una salida. Los científicos colocaron puntos de referencia visuales en el laberinto para ayudar a las ratas a aprender y recordar el camino. Seis semanas después, los investigadores probaron la habilidad de las ratas a recordar la ruta y escapar del laberinto. Lo que vieron les sorprendió.

«El segundo grupo navegaba por el laberinto mucho más rápido que las ratas que no recibieron ácidos grasos omega-3; éstas eran más lentas y sus cerebros mostraron una disminución en la actividad sináptica». Además, las ratas que no recibieron ácidos grasos omega-3 mostraron signos de resistencia a la insulina, una hormona que controla el azúcar en la sangre y regula la función sináptica en el cerebro.

Los expertos sospechan que la fructosa es la responsable de una disfunción cerebral en estas ratas. Tomar demasiada fructosa, dicen, podría bloquear la capacidad de la insulina de regular la función de las células para procesar pensamientos y emociones.

**Autor:** S. Gutiérrez