

image not found or type unknown



www.juventudrebelde.cu

image not found or type unknown



Probeta Autor: Juventud Rebelde Publicado: 06/06/2020 | 09:07 pm

Cuidado con las grasas saturadas

Un plato rico en grasas saturadas incide negativamente en nuestra capacidad de concentración

Publicado: Sábado 06 junio 2020 | 09:17:44 pm.

Publicado por: Julio César Hernández Perera

Un reciente estudio realizado con 51 mujeres en la Universidad Estatal de Ohio, en la ciudad estadounidense de Columbus, puso en evidencia que un plato rico en grasas saturadas incide negativamente en nuestra capacidad de concentración.

El equipo de investigadores está conformado por los prestigiosos profesionales Martha Belury, Rebecca Andridge, M. Rosie Shrou, Megan Renna, William Malarkey y Michael Bailey y es liderado por Annelise Madison. Compararon cómo esas mujeres se desempeñaban en una prueba de atención después de haber ingerido un plato rico en grasas saturadas. Evaluó además su comportamiento después de comer la misma comida pero preparada con aceite de girasol, que es alto en grasas insaturadas.

Los resultados comparativos demostraron que el rendimiento de las participantes en la prueba fue peor después de consumir la comida con alto contenido de grasas saturadas, y bastó con un solo plato y no con un seguimiento de varios días para evaluarlo.

Los científicos también investigaban una enfermedad conocida como síndrome del intestino permeable, que permite a las bacterias intestinales entrar en el torrente sanguíneo. Aspiraban a conocer si esta dolencia tenía algún efecto en la capacidad de concentración. Pudieron comprobar que quienes sufrían de esta enfermedad obtenían peores resultados en la prueba de atención sin importar qué comida habían consumido.

<http://www.juventudrebelde.cu/suplementos/en-red/2020-06-06/probeta-29>

Juventud Rebelde | Diario de la juventud cubana
Copyright © 2017 Juventud Rebelde