



## Una dieta rica en antioxidantes mejoraría la memoria de las mujeres durante el posparto



*El hallazgo es resultado de un estudio en el que participaron 71 madres lactantes residentes en Córdoba. Ellas aportaron datos sobre sus hábitos alimenticios y realizaron una serie de test de memoria validados internacionalmente. Según la información analizada, el promedio de polifenoles ingeridos por este grupo fue de alrededor de 2,5 gramos por día, un valor significativamente mayor al registrado en poblaciones de otros países, como Dinamarca, Japón y España. La clave estaría en el consumo de yerba mate. La tradicional infusión argentina aportó prácticamente el 25% del total de estas sustancias protectoras incorporadas a través de su dieta. Es la primera investigación de su tipo en el país. [27.05.2021]*

Por **Andrés Fernández**

Redacción **UNCiencia**

Prosecretaría de Comunicación Institucional – UNC

[andres.fernandez@unc.edu.ar](mailto:andres.fernandez@unc.edu.ar)

Durante el embarazo y el posparto ocurre un sinnúmero de adaptaciones y modificaciones fisiológicas en el cuerpo. El cerebro, particularmente, atraviesa cambios estructurales orientados a promover un procesamiento mental más eficiente. En términos simples, se prepara para optimizar el cuidado de la persona recién nacida, reconocer sus emociones e identificar riesgos potenciales del ambiente.

Este proceso neuroadaptativo y evolutivo involucra, entre otros factores, una ‘poda sináptica’. Y dado que apunta a lograr una mayor eficiencia, implica eliminar ciertas conexiones neuronales (sinapsis) débiles para promover otras, que ocurren en ciertas regiones como las vinculadas a la socialización. No se trata de un deterioro patológico, sino de variaciones cognitivas que pueden mantenerse hasta dos años después del parto.

“Es como que el cerebro de la mujer se prepara para el cuidado infantil y entonces le resta atención a otras esferas de la vida”, sintetiza Valentina Cortez, una de las autoras del trabajo.

La literatura científica ha documentado sus efectos. Durante las etapas reproductivas –embarazo, puerperio y lactancia–, las mujeres suelen afrontar dificultades en su memoria. En concreto, mayor frecuencia de olvidos, dificultades para leer y concentrarse, así como para resolver ciertas tareas relativas al lenguaje, como evocar determinados conceptos o aprender listados de palabras.

Ahora, un estudio reciente del [Instituto de Investigaciones en Ciencias de la Salud](#) (Facultad de Ciencias Médicas – UNC/Conicet) logró asociar una dieta rica en antioxidantes con un mejor rendimiento de la memoria en mujeres que transitan el posparto. Se trata de un trabajo en el que participaron voluntariamente 71 madres lactantes de Córdoba, que se encontraban dentro de los seis meses posteriores al alumbramiento.

La investigación, de tipo observacional y transversal, buscó determinar el consumo promedio de antioxidantes según su dieta habitual, para luego correlacionar estos datos con los resultados que cada una de ellas obtuvo en los diversos test de memoria que debieron resolver. Se tuvieron en cuenta, además, aspectos como el estrés y el insomnio.

Para el primer punto, cada participante completó un cuestionario sobre sus hábitos de alimentación durante los últimos doce meses. De un listado de 127 alimentos, agrupados de acuerdo a su origen y perfil nutricional (frutas, vegetales, comida procesada o ultraprocesada, infusiones, bebidas alcohólicas, etcétera), señalaron lo que consumieron, con qué frecuencia y el tamaño de las porciones.

Ese relevamiento permitió determinar que la ingesta media diaria de polifenoles en el grupo estudiado ascendió a 2543 mg/día. El valor es sustancialmente mayor a los registrados para poblaciones de países como Polonia (1989 mg/día), Dinamarca (1626 mg/día), Japón (1326 mg/día) y España (1171 mg/día).

En este sentido, la nota altisonante es el protagonismo de la yerba mate. Según los datos recabados, las participantes bebieron en promedio un litro diario de alguna infusión basada en ella, lo que terminó aportándoles 616,19 mg de polifenoles por día, prácticamente un 25% del total. Justamente es esa contribución extra lo que explicaría, para el equipo de investigación, la diferencia con los valores registrados en otras latitudes.

Por otra parte, junto a la entrevista nutricional, cada mujer debió resolver pruebas de memoria validadas internacionalmente y adecuadas a la población argentina.

Uno de los instrumentos se llama “Test de Aprendizaje Auditivo Verbal de Rey” (RAVLT, por sus siglas en inglés) y es ampliamente usado a nivel mundial. Permite evaluar distintos tipos de memorias (de corto plazo, de largo plazo, de aprendizaje, y de trabajo) y asigna puntajes según los resultados obtenidos. [Ver [Los tipos de memoria](#)]

¿En qué consiste? A las participantes se les leyó un listado de 15 palabras e inmediatamente se les solicitó que recitaran aquellas que recordaban. El

ejercicio se repitió varias veces y luego involucró a una nueva serie de vocablos. Finalmente, las mujeres debieron reconocer los términos de esas listas dentro de un conjunto de 75 palabras aleatorias.

Otra prueba, por ejemplo, consistió en proporcionales letras sueltas ('p' y 'f', por ejemplo) para que nombraran, en el transcurso de un minuto, la mayor cantidad de palabras que comenzaban con esos caracteres. Del mismo modo, se les pidió que nombraran animales con la misma restricción de tiempo. Estos tests se denominan pruebas de fluidez verbal y se usaron para evaluar la memoria léxico-semántica.

En función del éxito en cada intento, a cada participante se le asignó un puntaje. Al correlacionar esos números con la información nutricional en cada caso, el grupo de investigación detectó que las mujeres con mayor consumo de polifenoles tenían mejor rendimiento en los test de memoria. Particularmente, hallaron que la ingesta de ciertos antioxidantes (lignanos y antocianinas) presentes en frutas frescas, verduras, legumbres y cereales, entre otros, estuvo asociada a mejores resultados en todos los tipos de memoria evaluados.



## Los antioxidantes y su rol benéfico en la salud

---

Los polifenoles son miles de compuestos que se encuentran en las plantas. Se los clasifica en familias, según su naturaleza química. Al ingerir alimentos de

origen vegetal, los animales los incorporan al organismo, donde cumplen funciones antioxidantes y reguladoras dentro de las células.

En términos simples, evitan el daño de las moléculas que forman parte de las células. Esta protección abarca desde los efectos de la luz ultravioleta hasta del impacto de ciertos agentes químicos contaminantes provenientes del ambiente.

Llevados al campo de la cognición y el sistema nervioso, los polifenoles favorecen las vías de comunicación entre neuronas, con lo cual mejoran la liberación de neurotransmisores y de las enzimas dentro de las neuronas. Incluso, ayudan a evitar la muerte de las neuronas. Todo ello se traduce en una mejoría del funcionamiento del sistema nervioso y específicamente de la memoria y el aprendizaje.

### **Hacia una mirada integral de la salud de la mujer**

Consultados sobre la motivación que impulsó el trabajo, desde el grupo de investigación apuntan que en el campo de la salud numerosas líneas de estudio están enfocadas en las diferentes etapas del embarazo, pero son menos las que abordan específicamente a las madres durante el puerperio.

“Consideramos a la mujer lactante como una población poco abarcada y estudiada. Muchas manifiestan dificultades a nivel cognitivo, sobre cómo llevar el día a día, y tanto su entorno inmediato como el propio sistema de salud desatienden esos requerimientos”, apunta Elio Soria, director de la investigación.

Valentina Cortez completa: “Tras el nacimiento, todos los controles se refieren a la criatura. La mujer tiene un control a los 40 días, pero es de tipo ginecológico y solo realiza una consulta si presenta algún síntoma de depresión posparto. De lo contrario, no llega a ser abordada por otros profesionales”.

De allí, el interés de abordar la salud cognitiva de estas mujeres, lo que forma parte del trabajo de tesis doctoral de Agustín Miranda, primer autor del trabajo.

“Es necesario reconocer que las mujeres atraviesan un período en el que necesitan una escucha empática y un abordaje integral. Ellas no están

suponiendo o inventando que les cuestan determinadas actividades en el día a día. La problemática existe. Y una medida posible para atender esas situaciones es la promoción de hábitos saludables, enriquecer su dieta con alimentos de origen vegetal”, cierra Soria.

## Los tipos de memorias

La memoria participa en el procesamiento de grandes cantidades de información, que pueden ser percibidas como imágenes, sonidos o significados, según comenta Agustín Miranda, uno de los autores del estudio. Aunque gran parte se olvida, aquella información a la cual se le presta atención, con el fin de recordarla, puede pasar a la memoria de corto plazo, donde perdura más de unos pocos segundos, pero menos de un minuto.

El conjunto de procesos usados para dar sentido, modificar, interpretar y almacenar esa información en la memoria de corto plazo, se conoce como memoria de trabajo. Tiene un rol central en el razonamiento, el aprendizaje, la comprensión y está involucrada en tareas como la lectura, la resolución de los problemas, e incluso hasta en la deambulaci3n.

Sobre este punto, Miranda subraya: “Diversos estudios evidenciaron que las mujeres en las etapas reproductivas (es decir, embarazo, puerperio, y lactancia) refieren dificultades en cuanto a la capacidad de memoria, con mayores olvidos, dificultad para la concentraci3n, la resoluci3n de tareas y la lectura”.

La memoria a largo plazo, en tanto, alude al almacenamiento de datos durante un per3odo que puede ir desde horas hasta a3os. No hay un l3mite conocido de cu3nto es posible recordar. Y dentro de la memoria de largo plazo se encuentra la memoria sem3ntica, que almacena informaci3n sobre el mundo (conocimientos generales y sobre el significado de palabras).

“Respecto a este sistema de memoria, las mujeres posparto pueden presentar dificultad en la evocaci3n y velocidad de producci3n de palabras, o en el aprendizaje de lista de palabras. Sin embargo, esta reestructuraci3n anatómica del sistema nervioso no implica cambios

cognitivos per se”, explica Miranda. En este sentido, subraya la importancia de que la mujer posparto sea comprendida

## Sobre el estudio

**Muestra** | En el relevamiento participaron voluntariamente 71 mujeres lactantes y sanas, residentes en Córdoba, que se encontraban dentro de los seis meses posteriores al parto. La edad promedio del grupo fue de 29,59 años. El 91% tenía pareja, un 72% tenía al menos 12 años de educación formal y el 63% estaba desempleada.

**Relevamiento** | El cuestionario sobre hábitos de alimentación y los test de memoria fueron aplicados por profesionales de la salud con entrenamiento en neuropsicología y nutrición. Fueron realizados en centros de atención primaria de salud de la zona sur de la ciudad de Córdoba, en el Hospital Universitario de Maternidad y Neonatología (UNC), en la Facultad de Ciencias Médicas (UNC), en el hospital municipal “Gumersindo Sayago” de Villa Carlos Paz, o en el domicilio de las propias participantes. El relevamiento de datos se llevó a cabo entre 2017 y 2019.

**Equipo de investigación** | Agustín R. Miranda, M. Valentina Cortez, Ana V. Scotta, Luisina Rivadero, Silvana V. Serra y Elio A. Soria.

**Pertenencia institucional** | Facultad de Ciencias Médicas de la UNC / Instituto de Investigaciones en Ciencias de la Salud (UNC/Conicet).

## La publicación

***Memory enhancement in Argentinian women during postpartum by the dietary intake of lignans and anthocyanins***, publicado en *Nutrition Research*, volumen 85, enero de 2021.

---

- ✦ **Notas relacionadas**



La leche materna de las cordobesas, una de las más ricas en antioxidantes



La yerba mate, una importante fuente de antioxidantes





Comprueban las propiedades beneficiosas del dulce de membrillo para la salud



La yerba mate acapara la mirada de científicos de todo el país



Crean una bebida a base de maní con alto valor nutricional y reducida en grasas saturadas



Crean y patentan un "snack" saludable con harinas no tradicionales



**UNCiencia** es la agencia de comunicación pública de la ciencia, el arte y la tecnología de la Universidad Nacional de Córdoba. Es una iniciativa de la Prosecretaría de Comunicación Institucional.

✉ [unciencia@pci.unc.edu.ar](mailto:unciencia@pci.unc.edu.ar) | ☎ (0351) 5353730.



Universidad  
Nacional  
de Córdoba



Prosecretaría  
de Comunicación  
Institucional