



General | | Actualitzat el 04/05/2023 a les 15:01

El fruit sec que ajuda al desenvolupament cognitiu i psicològic

Un estudi demostra que les nous aporten un tipus d'omega-3 fonamental per al desenvolupament del cervell en l'etapa adolescent

[inicicentrareport]L'adolescència és una etapa de gran desenvolupament cognitiu i maduració psicològica, per això requereix una quantitat considerable d'energia i nutrients. L'alfa-linolènic és un tipus d'**omega-3** que juga un paper fonamental en el **desenvolupament del cervell**, especialment en aquest període de la vida. La pregunta és: on podem trobar-la?

Els fruits secs són una bona font de nutrients, però especialment **les nous** aporten un tipus d'omega-3 fonamental per al desenvolupament del cervell. Així ho ha demostrat un estudi liderat des de l'**Institut d'investigació Sanitària Pere Virgili** (IISPV).

Uns 700 estudiants d'ESO, de dotze instituts diferents, han participat de manera voluntària en aquesta investigació, dividits en dos grups diferents: els joves que no se'ls ha dut a terme cap intervenció, l'anomenat grup de control, i el grup que ha menjat 30 grams de nous diàries durant sis mesos, conegut com l'experimental.

L'equip d'estudi d'investigació ha observat una millora entre els adolescents, que durant un període de temps de com a mínim 100 dies, han vist augmentada la seva **capacitat d'atenció** i que aquells que presentaven símptomes del trastorn per dèficit d'atenció i hiperactivitat (**TDAH**) han millorat notablement el seu comportament.

Jordi Julvez, investigador principal i coordinador del Grup d'Investigació NeuroÈpia del IISPV, ha assegurat que "l'adolescència és un moment de grans canvis biològics: es produeix una transformació hormonal, que alhora és la responsable d'estimular el creixement sinàptic del lòbul frontal."

Aquest part del cervell "és l'encarregada de la maduració neuropsicològica, és a dir, de les **capacitats emocionals i cognitives** més complexes" ha explicat Julvez. De fet, les nous permeten a les neurones estar ben alimentades d'aquest tipus d'àcid greixos i, d'aquesta manera, "podran créixer i crear noves sinapsis més fortes" ha conclòs.

L'estudi ha constatat que tant una **dieta saludable** com mantenir **bons hàbits** i perdurar-los en el temps ajuda als adolescents a desenvolupar-se correctament cognitiva i psicològicament. "Un grapat de nous tres cops a la setmana ajudar a enfrontar-se als reptes que implica l'etapa de l'adolescència i l'entrada a l'edat adulta", ha finalitzat la primera autora de l'article, Ariadna Pinar. [ficientrareport]