

El Centro Alemán de Enfermedades Neurogenerativas, de Dresde, Alemania, explica que los compuestos naturales que se encuentran en las manzanas y otras frutas pueden ayudar a estimular la producción de nuevas células cerebrales, lo que puede tener implicaciones para el aprendizaje y la memoria. Esto se basa en el [estudio](#) realizado en ratones publicado en [Stem Cell Reports](#) .

Las sustancias químicas que se encuentran en las plantas, los llamados fitonutrientes, como el resveratrol en las uvas rojas o la epigallocatequina-3-galato (EGCG) en el té verde, pueden tener efectos positivos en diferentes partes del cuerpo, incluido el cerebro.

Los investigadores [Tara Louise Walker](#) , Universidad de Queensland, Brisbane, Australia y [Gerd Kempermann](#), del Centro Alemán de Enfermedades Neurodegenerativas y sus colegas encontraron que las altas concentraciones de fitonutrientes de las manzanas estimulan la generación de nuevas neuronas, un proceso llamado neurogénesis.

El estudio mostró que las células madre cultivadas en laboratorio de cerebros de ratones adultos generaban más neuronas y estaban protegidas de la muerte celular cuando se agregaron a los cultivos quercetina o ácido dihidroxibezoico (DHBA), fitonutrientes que se encuentran comúnmente en las manzanas. Pruebas posteriores en ratones mostraron que en distintas estructuras del cerebro adulto asociadas con el aprendizaje y la memoria, las células madre se multiplicaron y generaron más neuronas cuando los ratones recibieron altas dosis de quercetina o DHBA.

Los efectos sobre la neurogénesis fueron comparables a los efectos observados después del ejercicio físico, un estímulo conocido para la neurogénesis. Este estudio sugiere que los compuestos naturales en las frutas, como quercetina, DHBA y potencialmente otros, pueden actuar en sinergia para promover la neurogénesis y la función cerebral cuando se administran en altas concentraciones. Se necesitarán estudios futuros para determinar si estos y otros fitonutrientes pueden mejorar el aprendizaje y la función cognitiva en modelos animales y en humanos.

Ver [reporte completo](#).