



Para proteger a tu bebé: el aguacate y el ácido fólico

Nutrióloga Lic. Cecilia García Schinkel

El ácido fólico es esencial en la formación del tubo neuronal del bebé. En las primeras seis semanas de embarazo, generalmente cuando uno no sabe que está embarazada, se forma el tubo neuronal. Este conjunto de neuronas que en un principio se encuentra unido y parece un tubo grueso que recorre casi la totalidad de la espalda, eventualmente se separa y se constituyen el cerebro, cerebelo, el tubo neuronal que se encuentra debajo de la columna vertebral, y los nervios que llegan a todo el cuerpo (conocidos como sistema nervioso periférico). Cada uno de estos transmisores de impulsos nerviosos eléctricos debe estar recubierto con una barrera protectora llamada vaina de mielina. Dicha barrera impide que los impulsos brinquen de un nervio a otro, causando movimientos incontrolables. Dicho recubrimiento (y su formación) también está relacionado con algunas enfermedades neurológicas graves. Cuando la vaina de mielina es delgada o inexistente se propician el labio leporino, el paladar hendido, la parálisis cerebral y la espina bífida; todas ellas condiciones graves y que tienen un efecto duradero en la calidad de vida del pequeño y sus posibilidades de desarrollo.

Las vitaminas del complejo B, en su conjunto, pero en especial el ácido fólico, participan en la formación y estructura de la vaina de mielina, protegiendo al sistema nervioso desde su formación. Su deficiencia es grave.

En los últimos años se le ha dado tanta importancia al ácido fólico en las primeras semanas del embarazo, y a todas las vitaminas del complejo B en el resto del período gestacional, que se recomienda que todas las mujeres sexualmente activas en edad reproductiva, aun aquellas que no planean embarazarse pronto, pongan atención en la ingesta de este nutrimento. Y para quien está buscando concebir un bebé en los próximos meses es esencial su consumo: se recomienda una dieta con un aporte elevado, o bien, la suplementación con pastillas.

Para los adultos y los niños es también muy importante consumir cantidades adecuadas de ácido fólico, pues la vaina de mielina, recubrimiento del sistema nervioso, se desgasta con el uso diario (el transporte de impulsos eléctricos que implica todo tipo de movimiento y el pensamiento). El estrés y el descanso inadecuado desgastan aún más la vaina de mielina, que se recupera normalmente por las noches, durante el sueño. Una persona que se duerme en estado de estrés y tensión o con muchos pendientes, no se relaja por completo y no permite



que su sistema nervioso se desconecte, se repare y se recupere para el nuevo día. Así, uno se despierta en esas ocasiones sintiéndose mucho más cansado que antes de dormir, y con poca capacidad de concentración y trabajo mental.

En esas ocasiones de descanso inadecuado o estrés crónico, lo mejor es hacer un poco de ejercicio para favorecer la relajación muscular, arreglar los pendientes más urgentes y consumir mayores cantidades de vitaminas del complejo B para propiciar la reparación del sistema nervioso.

Las mejores fuentes tradicionales de vitaminas del complejo B son las verduras de hoja verde, como espinacas, acelgas y otras hojas. La buena noticia es que el aguacate, mucho máspreciado por su sabor y su textura cremosa, y tan versátil en todo tipo de platillos, es una excelente fuente de vitaminas del complejo B y, sobre todo, de ácido fólico y B6.

En una ración de un tercio de pieza mediana encontramos el 23% de la recomendación de ingesta diaria para los adultos de vitamina B6, y el 16% de lo recomendado para mujeres de ácido fólico.

Así es, en tan sólo una ración de aguacate estaremos cubriendo cerca de la quinta parte del aporte diario de ambos nutrimentos esenciales para la salud del bebé en formación, del niño en desarrollo o del adulto cansado y que requiere un mantenimiento eficaz de su sistema nervioso para continuar con sus actividades.

Tanto para las embarazadas, que a causa de las náuseas y gastritis típicas del período, no disfrutaban mucho de los vegetales de hojas verdes, como para los niños que no aprecian el sabor intenso de las espinacas o berros, el aguacate, con su textura suave, su sabor sutil y sus mil combinaciones posibles en todo tipo de platillos, se vuelve la opción ideal de alimento rico en vitaminas del complejo B. Y si recordamos que además el aguacate aporta grasas de la familia omega (insaturadas y de cadena larga), que también son importantes en la formación del sistema nervioso en las primeras semanas de embarazo, y en su maduración durante la infancia, entonces habremos encontrado la opción perfecta.

¡Aguacate para proteger el desarrollo del bebé y la maduración del sistema nervioso de los niños!