

España Mundo Economía Medios Deportes Chismógrafo Blogs Reportajes

Última hora · Lo + visto · Galería de fotos · Hemeroteca · Suscribirse · RSS · El tiempo · Traductor · Callejero · Formación · Seguros · Casas

Ocio Motor Viajes Restaurantes Recetas Salud Moda Libros

Buscar

f Síguenos

t Síguenos

INICIO -- -- ÚLTIMA HORA

Según un estudio multicéntrico

## El consumo de colina, un tipo de vitamina B, mejora la memoria y la capacidad de mantener la atención

El Semanal Digital

Un estudio experimental realizado con ratas ha demostrado que el consumo de colina, un nutriente perteneciente al grupo de las vitaminas B presente en alimentos como los huevos, el hígado de pollo y ternera, la soja y el germen de trigo, permite mejorar la memoria a largo plazo y la capacidad de atención.

3 de mayo de 2013

Compartir:

Un estudio experimental realizado con ratas ha demostrado que el consumo de colina, un nutriente perteneciente al grupo de las vitaminas B presente en alimentos como los huevos, el hígado de pollo y ternera, la soja y el germen de trigo, permite mejorar la memoria a largo plazo y la capacidad de atención.

Este trabajo, realizado por científicos de las universidades de Granada, Simón Bolívar de Venezuela y York (Reino Unido), ha revelado que la colina está implicada directamente en los procesos de atención y memoria, y permite modularlos.

En concreto, los investigadores comprobaron los efectos de la suplementación dietaria con colina en ratas, en dos experimentos que pretendían analizar la influencia del consumo de esta vitamina en los procesos de memoria y de atención durante la gestación y en la edad adulta.

En el primero de ellos, los científicos administraron colina a ratas durante el último tercio de la gestación, con el objetivo de evaluar el efecto de la colina prenatal en la memoria de sus descendientes. Para ello, tres grupos gestantes fueron alimentadas con una dieta rica, estándar o deficiente en colina.

Posteriormente, cuando los descendientes alcanzaron la edad adulta, se seleccionó una muestra formada por 30 ratas, de las que 10 eran hijas de madres que habían sido suplementadas con colina, 10 habían sido deficitarias en esta vitamina y las otras 10 con dieta estándar, que actuó como grupo control.

### MEMORIA A LARGO PLAZO

Con esta muestra de descendientes adultos se llevó a cabo un experimento para medir su memoria de reconocimiento, en el que comprobaron que, cuando se les mostraba un objeto, transcurridas 24 horas todas las crías (suplementadas o no con colina) lo recordaban y les resultaba familiar.

Sin embargo, a las 48 horas, las ratas que habían consumido colina prenatalmente reconocían mejor el objeto que las estándar, mientras que las deficitarias eran incapaces de reconocerlo. Los científicos concluyeron así que el consumo de colina durante la etapa prenatal mejora la memoria a largo plazo de los descendientes en su edad adulta.

En el segundo experimento, los investigadores midieron los cambios de atención que se producían en las ratas adultas que fueron suplementadas durante 12 semanas con colina, frente a aquellas que no ingirieron esta vitamina. Descubrieron así que las ratas que habían tomado colina mantenían mejor la atención que las demás cuando se les presentaba un estímulo familiar.

El grupo control, alimentado con la dieta estándar, mostró el normal retraso en aprendizaje cuando este estímulo familiar adquiría un nuevo significado. Sin embargo, las ratas suplementadas no mostraron una reducción en atención al estímulo familiar, aprendiendo rápidamente el nuevo significado.

En esta investigación han participado las investigadoras del departamento de Psicología

PUBLICIDAD

f Síguenos en Facebook

t Síguenos en Twitter

ÚLTIMA HORA

+ TITULARES

España Mundo Economía Medios

12:25 Aguirre culpa a Montoro de que el Gobierno no baje los impuestos

12:24 Los residentes en conventos y seminarios caen de 41.000 a 18.000 en diez años

12:15 El 70% del presupuesto destinado al asma en España se dedica al mal control de la enfermedad

12:06 Xavi Pascual: "Hay que aplicar la lógica para llegar al mismo puerto: ganar"

11:47 Rubalcaba respalda a Navarro porque rechazó la independencia catalana

11:38 Tom Cruise protagonizará la quinta entrega de Misión imposible

11:36 Patronales de construcción piden medidas par liberar el 'stock'

LO MÁS VISTO

+ TITULARES

1. El puñetazo de Ana Mato la salva de engrosar los abrasados del Gobierno

2. A Rajoy rogando y con el mazo dando: Rubalcaba es pillado en otro renuncio

3. La foto que pone fin a las habladurías del puente de los Príncipes

4. La expulsada Argi colapsa las redes con su retorno a "Gran Hermano"

5. La monarquía es débil y joven, y no gana amistades (annus nefastus)

6. Rosa Díez y Toni Cantó, salpicados por corrupción interna en UPyD

7. Los seguidores de Argi tumban el mito de Mercedes Milá a través de Twitter

8. El exconsejero del PSOE se pone el traje de José Luis Moreno con el Rey de Monchito

9. Willy Toledo hace las delicias de sus detractores con su última actuación

PUBLICIDAD

Experimental de la Universidad de Granada Isabel de Brugada Sauras y Hayarelis Moreno Gudiño (quien también es investigadora de la Universidad Simón Bolívar de Venezuela junto con Diamela Carias); Milagros Gallo Torre, investigadora del departamento de Psicobiología y directora del Instituto Universitario de Investigación de Neurociencias 'Federico Olóriz', ambos de la Universidad de Granada y Geoffrey Hall, del Department of Psychology de la Universidad de York (Reino Unido).

Su trabajo ha dado lugar recientemente a sendos artículos, publicados en las revistas Nutricional Neuroscience y Behavioural Brain Research.

[IR ARRIBA](#)

¿Te ha gustado este artículo? Coméntaselo a tus amigos y conocidos:



Me gusta

Enviar

Regístrate para ver qué les gusta a tus amigos.

**COMENTARIOS**

Esta noticia aún no tiene comentarios publicados.

Puedes ser el primero en darnos tu opinión. ¿Te ha gustado? ¿Qué destacarías? ¿Qué opinión te merece si lo comparas con otros similares?

Recuerda que las sugerencias pueden ser importantes para otros lectores.

**AÑADIR UN COMENTARIO**

Nombre:

E-mail (\*):

Título:

Comentario:



Por favor rellene el siguiente campo con las letras y números que aparecen en la imagen de su izquierda

\* El e-mail nunca será visible

**AÑADIR** **BORRAR**

**CLÁUSULA DE EXENCIÓN DE RESPONSABILIDAD**

Los comentarios del website elsemanaldigital.com tienen carácter divulgativo e informativo y pretenden poner a disposición de cualquier persona la posibilidad de dar su opinión sobre las noticias y los reportajes publicados. No obstante, es preciso puntualizar lo siguiente:

Todos los comentarios publicados pueden ser revisados por el equipo de redacción de elsemanaldigital.com y podrán ser modificados, entre otros, errores gramaticales y ortográficos. Todos los comentarios inapropiados, obscenos o insultantes serán eliminados.

elsemanaldigital.com declina toda responsabilidad respecto a los comentarios publicados.

[Publicidad](#) / [Contactar](#) / [Quiénes somos](#) / [Estadísticas](#)

Copyright © El Semanal Digital, S.L. ® El Semanal Digital es una marca registrada. Derechos reservados. España. 2006

Oficina central: C/ Sopelana 11, Oficina 201, 28023, Madrid. Teléfono: 91 4585773 - Fax.: 91 3077652

[Política de información](#) / [Política de privacidad](#) / [Aviso legal](#) / [RSS](#)



web alojado en **acens**

Páginas controladas por:



Auditado por:

