

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

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 de ternera, la soja y el germen de trigo, mejora 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.

Según ha informado hoy la Universidad de Granada, 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, otras 10 habían sido deficitarias en esta vitamina y la decena restante con dieta estándar, que actuó como grupo control.

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, según la Universidad de Granada.

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 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 y aprendieron rápidamente el nuevo significado.

