El Maipo



El maní mejora respuesta del cerebro a la insulina

Posted on Noviembre 1, 2026

(Ámsterdam) Un estudio recomienda hoy comer maní a diario, pues su consumo podría mejorar la respuesta del cerebro a la insulina en regiones relacionadas con la memoria en personas mayores.

De acuerdo con la revista Food & Function, «los resultados mostraron una mejoría en la respuesta a la insulina en el hemisferio derecho del cerebro, incluidas partes del hipocampo, el giro parahipocampal, el giro lingual y el giro cingulado posterior, todas ellas implicadas en procesos relacionados con la memoria y otras funciones cognitivas».

Los investigadores del centro médico de la Universidad de Maastricht administraron insulina por vía nasal a los participantes y utilizaron una técnica de resonancia magnética basada en el etiquetado de la sangre arterial, que permite medir los cambios en el flujo sanguíneo hacia distintas regiones cerebrales.

El estudio no demostró que comer cacahuetes prevenga el deterioro cognitivo ni frene el desarrollo de la demencia, simplemente solo fueron observados cambios en la respuesta a la insulina en determinadas regiones del cerebro.

Los maníes contienen grasas insaturadas, fibra, vitaminas, minerales, compuestos vegetales biológicamente activos y proteínas de origen vegetal, de ahí que, con esa composición nutricional es

posible ese efecto.

Este alimento -subraya la revista Food & Function-también es una fuente de L-arginina, un aminoácido que el organismo utiliza para producir óxido nítrico.

Tal compuesto ayuda a regular la función de los vasos sanguíneos y, a su vez, podría estar relacionado con los procesos de aprendizaje y memoria.

El Maipo/PL