



Frambuesas rojas podrían favorecer el control del azúcar en sangre y la función cognitiva.

Posted on Febrero 20, 2026

(Lynden) Una simple adición al plato puede contribuir a la salud metabólica y cerebral a medida que envejecemos. Una nueva investigación publicada en el British Journal of Nutrition descubrió que añadir frambuesas rojas a una comida mejoró la respuesta glucémica posprandial y mejoró el rendimiento cognitivo en cuestión de horas.

Las frambuesas rojas son naturalmente ricas en polifenoles, compuestos vegetales conocidos por influir en los procesos metabólicos e inflamatorios relevantes para la salud cerebral. Para comprender mejor esta conexión, los investigadores analizaron si añadir 25 g de polvo de frambuesa roja liofilizada a una comida rica en carbohidratos y moderada en grasas podría influir en las respuestas metabólicas posprandiales y el rendimiento cognitivo en adultos de 55 a 70 años con sobrepeso u obesidad.

Tras consumir la comida con frambuesas, los participantes experimentaron un menor aumento de azúcar en sangre y una menor respuesta a la insulina en comparación con la comida de control. Las muestras de sangre tomadas después de la comida también mostraron una reducción de las respuestas neuroinflamatorias en las pruebas de laboratorio, lo que sugiere un posible efecto protector en el cerebro después de las comidas.

Los participantes también obtuvieron mejores resultados en una batería estandarizada de pruebas cognitivas a las pocas horas de consumir la comida de frambuesa. Los investigadores observaron mejoras en las tareas de aprendizaje y memoria, incluyendo menos errores y estrategias de resolución de problemas más eficientes.

Es importante destacar que estos beneficios se observaron después de una sola comida que incluía polvo de frambuesa roja liofilizada, lo que resalta el potencial de efectos inmediatos posteriores a la comida.

“A medida que envejecemos, mantener niveles saludables de azúcar en sangre y una función cognitiva saludable se vuelve cada vez más importante”, afirmó Britt Burton-Freeman, PhD, MS, directora del Centro de Investigación en Nutrición del Instituto Tecnológico de Illinois. “Estos resultados demuestran que añadir frambuesas rojas a la dieta diaria puede tener beneficios metabólicos y cognitivos importantes para todos a medida que envejecemos”.

Las frambuesas rojas de Washington congeladas facilitan disfrutar de estos beneficios durante todo el año. Cosechadas en su punto óptimo de maduración y congeladas en cuestión de horas para conservar su sabor y nutrientes, se pueden añadir rápidamente a batidos, avena, salsas y comidas diarias. Puede encontrar frambuesas rojas de Washington congeladas en el pasillo de congelados buscando “Producto de EE. UU.” en la etiqueta.

Si bien se necesitan estudios a más largo plazo, los hallazgos se suman a la creciente investigación que muestra cómo las elecciones dietéticas diarias pueden ayudar a favorecer la salud metabólica y cerebral.

El Maipo/Agricultura Global