



A fondo

Revolución en la alimentación de la tercera edad: La Neurogastronomía como clave para la estimulación cognitiva

Marzo, 2025



Un artículo de **María González**,
Responsable de Nutrición en **Albi**

La ciencia lo confirma: la alimentación en la tercera edad no solo es una cuestión de nutrición, sino también de salud mental y bienestar emocional. Un enfoque innovador está cambiando la forma en que entendemos la comida en esta etapa de la vida. Se trata de la **neurogastronomía**, una disciplina que estudia cómo el cerebro percibe los sabores y cómo estos influyen en la memoria, las emociones y la estimulación cognitiva.



Residencias para mayores

Centros de día



Este hallazgo no es menor. Con el envejecimiento, los sentidos se deterioran progresivamente, afectando la percepción del gusto y el olfato, lo que puede derivar en **pérdida de apetito, desnutrición y menor calidad de vida**. Pero ahora, con estrategias que integran la ciencia del sabor, la psicología y la neurociencia, la **alimentación se convierte en una poderosa herramienta para mejorar la función cerebral** y el bienestar en los adultos mayores.



La neurogastronomía está redefiniendo el concepto de alimentación en la tercera edad

La ciencia detrás del sabor: cómo el cerebro percibe la comida

Más allá del simple acto de comer, el cerebro procesa los sabores a través de un complejo sistema sensorial. El gusto, el olfato, la vista, el tacto e incluso el sonido trabajan en conjunto para construir la experiencia gastronómica.

Uno de los protagonistas en este proceso es el **núcleo accumbens**, conocido como el centro del placer en el cerebro. Ciertos alimentos pueden estimular esta región, favoreciendo la liberación de dopamina, la hormona del bienestar. Este mecanismo no solo mejora el estado de ánimo, sino que también puede ayudar a fortalecer la memoria y la función cognitiva.

El **olfato**, por su parte, juega un papel fundamental. Los aromas activan la amígdala, región cerebral encargada de la memoria emocional, lo que explica por qué ciertos olores evocan recuerdos con gran intensidad. En los adultos mayores, potenciar esta conexión puede ser clave para estimular el apetito y mejorar la experiencia de la alimentación.

Factores sensoriales que transforman la alimentación en una experiencia cognitiva

La neurogastronomía demuestra que pequeños cambios en la presentación y preparación de los alimentos pueden generar un gran impacto en la percepción del sabor y la estimulación cognitiva. Entre los factores más influyentes destacan:

- **El color de los alimentos**
La vista es determinante en la percepción del sabor. Platos con colores vibrantes, como naranjas y amarillos, pueden aumentar el apetito y mejorar el estado de ánimo, mientras que los tonos fríos, como el azul, pueden generar un efecto relajante.
- **Aromas que despiertan recuerdos**
El olfato es el sentido más vinculado a la memoria. Incorporar olores familiares, como el pan recién horneado o especias de la infancia, puede mejorar la conexión emocional con la comida y estimular el apetito.
- **Texturas variadas para una experiencia más rica**
La monotonía en la dieta es un factor que desmotiva a muchas personas mayores. Incorporar alimentos con diferentes texturas—crujientes, cremosos, suaves—puede mejorar la experiencia y percepción del sabor.
- **El papel del sonido en la alimentación**
La música ambiental influye en la forma en que percibimos los sabores. Estudios han demostrado que los tonos agudos pueden potenciar el dulzor, mientras que los sonidos graves intensifican el sabor amargo. Incluso el sonido de los alimentos al masticarlos puede influir en su percepción.

La neurogastronomía está redefiniendo el concepto de alimentación en la tercera edad. Comer deja de ser un acto mecánico para convertirse en una experiencia sensorial que no solo nutre el cuerpo, sino que también fortalece la mente y las emociones.

Por ello, desde Albi Alimentación & bienestar medimos cada detalle, desde el color del plato hasta la música que suena en el comedor, puede marcar la diferencia en la percepción del sabor y en la calidad de vida de las personas mayores. Apostar por una alimentación que estimule los sentidos, en conjunto con hábitos saludables, no es solo una estrategia nutricional, sino una fórmula para un envejecimiento más pleno y activo.

La ciencia ya ha dado la respuesta: **alimentar los sentidos es también alimentar la memoria, la emoción y la vida.**