Demuestran que el consumo de colina, un tipo de vitamina B, mejora la memoria y la capacidad de mantener la atención

03/05/2013

Así lo revela un estudio experimental realizado en ratas por científicos de las universidades de Granada, Simón Bolívar de Venezuela y York (Reino Unido)



La colina está presente en alimentos de origen animal, como los huevos o el hígado de pollo y de ternera, y vegetal, como la soja o el germen de trigo

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.

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, 3 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

Copyright© 2026 Universidad de Granada

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 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.

Copyright© 2026 Universidad de Granada

En el siguiente enlace: http://youtu.be/un1u_ZoTYv8 puede ver un vídeo ilustrativo sobre esta investigación, realizado por UGRdivulga. En la foto, de izquierda a derecha, las investigadoras de la Universidad de Granada Isabel de Brugada Sauras, Hayarelis Moreno Gudiño y Milagros Gallo Torre, autoras de este trabajo.

Contacto:

Isabel De Brugada Sauras
Departamento de Psicología Experimental de la UGR
Teléfono: 958 249 419
Correo electrónico: LINK: --LOGIN--9265bc9779aefe4325db09eac1c15ec8ugr[dot]es -> --LOGIN--9265bc9779aefe4325db09eac1c15ec8ugr%5Bdot%5Des

Hayarelis Moreno
Departamento de Psicología Experimental de la UGR
Correo electrónico:
LINK: --LOGIN--7e06abed7644fdd3936e22e24eb4108fcorreo[dot]ugr[dot]es -> --LOGIN--7e06abed7644fdd3936e22e24eb4108fcorreo%5Bdot%5Dugr%5Bdot%5Des

- LINK: PROPUESTA DE ACTIVIDADES CANAL UGR -> http://canal.ugr.es/prensa-y-comunicacion/item/54050
- CANALUGR: RECURSOS DE COMUNICACIÓN E INFORMACIÓN
- PUBLICITE SU CONGRESO UGR
- VER MÁS NOTICIAS DE LA UGR
- BUSCAR OTRAS NOTICIAS E INFORMACIONES DE LA UGR PUBLICADAS Y/O RECOGIDAS POR EL GABINETE DE COMUNICACIÓN
- RESUMEN DE MEDIOS IMPRESOS DE LA UGR
- RESUMEN DE MEDIOS DIGITALES DE LA UGR
- RECOMENDACIONES PARA EL USO DE LAS LISTAS DE DISTRIBUCIÓN DE LA UGR

Copyright© 2026 Universidad de Granada

- LINK: Perfiles oficiales institucionales de la UGR en las redes sociales virtuales Tuenti, Facebook, Twitter y YouTube -> /tablon/*/boletines-canal-ugr/formulario-de-propuesta-de-actividades

Gabinete de Comunicación - Secretaría General
UNIVERSIDAD DE GRANADA
Acera de San Ildefonso, s/n. 18071. Granada (España)
Tel. 958 243063 - 958 244278
Correo e. LINK: --LOGIN--4f368c791d69809f25b171fe655253b1ugr[dot]es -> --LOGIN--4f368c791d69809f25b171fe655253b1ugr%5Bdot%5Des
Web: http://canal.ugr.es

Copyright© 2026 Universidad de Granada