

DEMENCIAS

La dieta que protege del Alzheimer

- Tomar frutas, verduras, pescado y ciertos aceites vegetales reduce el riesgo de demencia
- Los suplementos de betacaroteno podrían frenar el deterioro cognitivo

Actualizado martes 13/11/2007 20:38 (CET)

ISABEL ESPIÑO

Dos estudios publicados esta semana avalan el importante papel de algunos nutrientes para evitar el deterioro cognitivo y la demencia (entre ellas, el Alzheimer). Uno de los trabajos, realizado entre 8.000 franceses, apunta la receta para proteger el cerebro: pescado, aceites vegetales, fruta y verdura.



(Foto: David McNew | Getty Images | AFP)

"Coma frutas y verduras todos los días, pescado al menos una vez a la semana y prefiera los aceites ricos en ácidos omega 3 (como el de canola, semillas de lino o nueces) a los aceites ricos en omega 6 (girasol o semillas de uva). Además de los previsibles beneficios sobre la salud cardiovascular y el [riesgo de] cáncer, esta dieta podría contribuir a aplazar la demencia y el mal de Alzheimer", aconseja Pascale Barberger-Gateau, del Instituto Nacional de la Salud y la Investigación Médica francés ([INSERM](#)) y principal firmante del trabajo galo.

La otra investigación, por su parte, concluye que los suplementos de betacaroteno (un precursor de la vitamina A, presente en las frutas y verduras muy pigmentadas, como el tomate) previenen el declive cognitivo —normalmente, precedente de la demencia— cuando se toman durante años.

Hasta ahora, algunos trabajos habían sugerido que los antioxidantes (como es el caso del betacaroteno) se asociaban a una mejor función cognitiva. Otros estudios han visto que las personas que toman pescado tienen menos riesgo de Alzheimer... Pero también ha habido trabajos en el sentido opuesto. **Nada quedaba claro**. Para empezar, porque otros hábitos saludables presentes en los amantes del pescado podrían ser responsables de esa neuroprotección.

Para aclarar el tema, los investigadores galos, que publican sus conclusiones en la revista '[Neurology](#)', analizaron los datos de 8.085 voluntarios, todos ellos mayores de 65 años. Durante tres años y medio, se recogieron sus hábitos alimenticios y periódicamente se evaluó su capacidad cognitiva. En este periodo se produjeron 281 casos de demencia (3,4% de los participantes), entre ellos 183 de tipo Alzheimer.

'Necesitas al menos dos buenos hábitos' alimenticios para que la protección tenga efecto, dice uno de los investigadores

Tres fueron los hábitos que reducían este riesgo: las frutas o verduras, el pescado y los aceites vegetales, ambos ricos en ácidos grasos omega 3. Las bondades del pescado, sin embargo, no se detectaron en personas con predisposición genética a desarrollar Alzheimer (portadores del gen ApoE 4). Curiosamente, otros alimentos (cane roja, panceta...) que se suponía que afectaban a la demencia no tuvieron efecto alguno.

La mayor incidencia de demencia se registró entre aquellos con una peor dieta (poco pescado, frutas, verduras y aceites vegetales), entre los que se dieron 39 casos de demencia (5,7% de las personas de este grupo). Por el contrario, sólo el 1,8% de los voluntarios con los tres hábitos 'neuroprotectores' y el 2,6% de aquellos con dos (frutas y verduras más alguna fuente de omega 3, ya fuese pescado o aceites vegetales) desarrollaron una demencia. Sin embargo, un único hábito saludable no tenía ningún efecto sobre este deterioro.

Este es, precisamente, uno de los resultados más destacados del trabajo: **"Necesitas al menos dos buenos hábitos"**, explica Barberger-Gateau.

Evitar que el cerebro se 'oxide'

"Probablemente exista una interacción entre los antioxidantes y los omega 3: los primeros contribuirían a proteger a los ácidos grasos de cadena larga [componentes de las membranas neuronales] de la oxidación, a la que son muy sensibles. Al mismo tiempo, los ácidos grasos [del pescado y los aceites vegetales] tienden a reducir el nivel de inflamación del cuerpo, un problema que agudiza el estrés oxidativo. Tanto el estrés oxidativo como la inflamación están implicados en el origen del Alzheimer", aclara el investigador galo.

Precisamente, el segundo trabajo analizó los efectos de administrar un suplemento con propiedades antioxidantes: el betacaroteno. Los datos se basan en un estudio con unos 4.000 varones, que inicialmente tenían 56 años, diseñado en principio para ver los efectos de este nutriente sobre el riesgo cardiovascular y de cáncer.

Los test cognitivos mostraron que los voluntarios que consumían betacaroteno a largo plazo (una media de 18 años) puntuaban mejor en pruebas cognitivas que los que tomaban un placebo (sustancia inactiva). **Los efectos a largo plazo del betacaroteno fueron comparables a un retraso de un año o un año y medio en el envejecimiento cognitivo.**

Los autores reconocen que los efectos de la vitamina son "modestos", aunque recuerdan que "diferencias muy modestas en la cognición, sobre todo en la memoria verbal, predicen diferencias sustanciales en posibles riesgos de demencia, así que el impacto sobre la salud pública de esta medida podría ser grande", señalan en su trabajo, publicado en 'Archives of Internal Medicine'. Sin embargo, el editorial es algo más prudente: además de cuestionar algunos aspectos en el diseño del estudio, recuerda que estos suplementos sintéticos no están exentos de riesgos. **"No hay justificación convincente para recomendar el empleo de suplementos antioxidantes** para mantener el rendimiento cognitivo en adultos cognitivamente normales o con un deterioro leve", advierte la editorialista.

[Portada](#) > [Salud](#) > **Neurociencia**

Anuncios Google

[Adelgaza correctamente](#)

Sin pasar hambre y aportando todos los nutrientes que necesitas!

www.tunuevafigura.com

[Cómo adelgacé 29 kilos](#)

sin pasar hambre y sin sentirme como una fiera enfurecida.

www.wtselections.info/eades