

## ALIMENTACIÓN

**RAQUEL BONILLA**  
MADRID

Somos lo que comemos, hasta el punto de que el patrón dietético de la dieta mediterránea mejora la memoria e incluso desempeña un papel determinante en la desaceleración del deterioro cognitivo. Así lo confirma un estudio desarrollado por la Universidad de Edimburgo y publicado esta semana en la revista «Experimental Gerontology».

Pero no se trata de la primera evidencia científica en este sentido, ya que en 2017 investigadores del «University College London» confirmaron que las personas con obesidad durante la etapa media de su vida tienen hasta tres veces más riesgo de sufrir demencia que los individuos con normopeso. «Se han realizado investigaciones muy solventes que demuestran menos posibilidades de desarrollar enfermedades neurodegenerativas, como demencia o párkinson, en quienes siguen un patrón dietético basado en la dieta mediterránea», explica Gurutz Linazasoro, miembro de la Sociedad Española de Neurología (SEN), quien añade que «en aquellos individuos que ya presentan signos de un deterioro cognitivo leve, preámbulo de una futura enfermedad neurodegenerativa, se ha comprobado que si se alimentan a base de dieta mediterránea la probabilidad de desarrollar esa patología disminuye. De hecho, cuando se estudia su líquido cefalorraquídeo se ve que el biomarcador del alzhéimer no está presente».

En este sentido, Pablo Suárez, miembro del área de Nutrición de la Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición (SEEN), insiste en que «el estudio español Predimed también evaluó en varios subestudios el efecto de dicha die-

ta en la capacidad cognitiva, encontrando una mejoría en los pacientes que seguían el patrón mediterráneo respecto a una dieta baja en grasas, así como un mejor rendimiento global y de memoria, sobre todo cuando era rica en aceite de oliva».

¿La explicación? Según apunta Suárez,

«la dieta mediterránea puede actuar como factor neuroprotector por su capacidad antioxidante y antiinflamatoria, pero también asociado a la mejoría de factores de riesgo cardiovascular que influyen en el desarrollo del deterioro cognitivo (como la diabetes o la

hipertensión), así como también se sugiere un posible efecto beneficioso a nivel de cambios en la flora intestinal».

Y aunque como advierte Linazasoro, «no hay alimentos buenos per sé, sino que lo que se ha demostrado más eficaz es el patrón alimenticio global», parece que «lo que tiene mayor efecto protector

del estado cognitivo es la aceituna y sus derivados como el aceite de oliva. A través de su elevado contenido en ácidos grasos monoinsaturados y polifenoles, actuarían como efecto neuroprotector a través de su actividad antioxidante y antiinflamatoria», insiste Suárez. Y así lo ratifica también Miguel Ángel Martínez-González, catedrático de la Universidad de Navarra y director del estudio Predimed, quien asegura que «todos los alimentos que son ricos en compuestos fenólicos con capacidad antioxidante, antiinflamatoria y de mejora de la función vascular son beneficiosos para aumentar la capacidad cognitiva de una persona, como el aceite de oliva virgen extra, los frutos secos, las frutas frescas y las verduras, cuanto más coloridas mejor».

Esto se traduce en la práctica, según Martínez-González, «en al menos tres piezas de fruta fresca al día, como manzanas, peras, naranjas... Tres o cuatro raciones de pescados a la semana, principalmente azules, como la caballa, el salmón, las sardinas o el atún; elegir sobre todo carnes no procesadas y blancas y mantener al menos dos días a la semana legumbres o huevos». Y casi tan importante como lo que hay que añadir al plato es lo que debemos evitar y en este caso también hay consenso: «Los grandes enemigos de la función cognitiva son la sal, el azúcar y las grasas trans, por lo que debemos minimizar su consumo», recuerda Linazasoro, quien asegura que «en la consulta de Neurología se hace mucho hincapié en estas pautas de alimentación, acompañadas de actividad física y de un buen descanso. La aplicación «El semáforo del Alzheimer», es una buena herramienta para medir si lo estamos haciendo bien y las pautas a seguir para ayudar al cerebro a envejecer mejor».



## El patrón de dieta mediterránea frena la demencia

La ingesta de frutas, verduras y aceite de oliva reduce el deterioro cognitivo

### «PROTEGE FRENTE AL DETERIORO DE LA MEMORIA»

**EL RINCÓN**  
De Marta Robles

¿Hay relación entre la dieta y el buen funcionamiento del cerebro?

-El cerebro es el órgano del cuerpo que más energía consume. La principal fuente de glucosa son

los hidratos de carbono, pero existen otros nutrientes como vitaminas y minerales que son esenciales para el cerebro.

¿Influye la dieta mediterránea en la salud cognitiva?

-Se sabe que el estrés oxidativo está implicado en procesos neuronales que llevan al desarrollo de enfermedades neurodegenerativas y el consiguiente deterioro. Es lógico establecer por tanto una relación protectora entre alimentos ricos en antioxidantes y cognición. Sin embargo se desconoce realmente si existe una relación causa-efecto o si otros factores pueden estar influyendo

como el ejercicio físico o la actividad intelectual.

¿También ayuda a prevenir el alzhéimer?

-Existen evidencias científicas sobre el papel modificador de la dieta mediterránea en los factores de riesgo cardiovascular como la aterosclerosis y la hipertensión arterial. Pero hay investigaciones que van aun más lejos y sostienen que la dieta podría influir

en el metabolismo de la proteína tau y la formación de placas de amiloide en el cerebro, implicadas en la muerte de las neuronas en alzhéimer.

-Esos beneficios que se extienden al sistema nervioso central, ¿afectan a los ojos?

-También existen estudios científicos que demuestran que la dieta mediterránea reduce el riesgo de degeneración macular y de

daño retiniano (retinopatía) que puede llevar a la ceguera en personas diabéticas, decir, que en este caso estamos hablando de neuronas, pues la retina está formada por capas neuronales. Y se observa que esta dieta retrasa la aparición de cataratas.

¿Esas ventajas se logran siempre?

-Cuando el deterioro ya está instaurado no se ha demostrado beneficio.

¿Cuándo se empiezan a notar esos efectos positivos?

-En uno de los estudios más relevantes, el europeo Nu-Age, se vieron al año de la intervención.



**Celia Pérez Sousa**  
Neuróloga del Hospital Universitario de A Coruña