

Más señales de que la dieta mediterránea puede ser beneficiosa para el cerebro

Las personas mayores que seguían este estilo de alimentación perdieron menos volumen cerebral, según un estudio

MIÉRCOLES, 4 de enero de 2017 (HealthDay News) -- La dieta mediterránea, saludable para el corazón, también podría ayudar a preservar la salud cerebral de las personas mayores, sugiere una nueva investigación.

Unos investigadores de Escocia examinaron el volumen cerebral de cientos de personas mayores a lo largo de tres años. Los investigadores encontraron que las personas que siguieron más de cerca los hábitos alimentarios habituales de los países mediterráneos (mucho fruta, verdura, aceite de oliva y frijoles) mantuvieron un volumen cerebral mayor que las que no.

"La investigación está acumulando datos que muestran los efectos positivos de la dieta mediterránea contra el deterioro cognitivo [mental], la demencia y el Alzheimer", dijo la líder del estudio, Michelle Luciano.

El nuevo estudio sugiere que el posible mecanismo está en la preservación del volumen cerebral, señaló Luciano, de la Universidad de Edimburgo.

La dieta mediterránea es un estilo de alimentación que hace hincapié en las frutas, las verduras, el aceite de oliva en lugar de la mantequilla, los frijoles y los granos de cereales, como el trigo y el arroz. Se incluyen cantidades moderadas de pescado, productos lácteos y vino, y se limita la carne roja y la de ave.

Los expertos saben que con la edad, el cerebro se encoge y se pierden células cerebrales. Esto puede afectar al aprendizaje y a la memoria, dijo Luciano.

"En nuestro estudio, la edad fue lo que tuvo el mayor efecto sobre la pérdida de volumen cerebral", indicó Luciano. Pero "el efecto de la dieta mediterránea fue la mitad de pérdida de volumen que la debida al envejecimiento normal", dijo. Este hallazgo le parece impresionante.

Luciano dijo que no encontró ninguna asociación entre la ingesta de pescado o carne con la preservación del volumen cerebral. Eso sugiere que quizá sean otros componentes o la dieta mediterránea en general lo que proporciona el beneficio.

La combinación de alimentos podría servir de protección contra factores como la inflamación y la enfermedad vascular, que pueden hacer que se encoja el cerebro, añadió.

Heather Snyder, directora de operaciones médicas y científicas de la Asociación del Alzheimer (Alzheimer's Association), dijo que el nuevo estudio "confirma lo que ya habíamos visto antes". Snyder no participó en la investigación.

"Este trabajo realmente se suma a los datos existentes", dijo.

Pero "se trata de asociaciones, así que no podemos afirmar que A sea la causa de B", añadió Snyder.

Además, los autores del estudio reconocen que se necesitan estudios de mayor tamaño para confirmar el vínculo.

Para realizar el estudio, el grupo de Luciano recogió información dietética de casi 1,000 escoceses, con una edad de unos 70 años y sin demencia. Más de la mitad se sometieron a un escáner cerebral a los 73 años. Los escáneres midieron el volumen total, la materia gris y el grosor de la corteza, la capa más externa del cerebro.

Tres años después, 401 participantes del estudio regresaron para hacer otra medición.

Incluso después de tener en cuenta otros factores que podrían afectar al volumen cerebral (como el nivel educativo, la diabetes, la hipertensión o la edad), unas mejores mediciones cerebrales se asociaron con una alimentación al estilo mediterráneo, indicaron los autores el estudio.

El estudio aparece en línea en la edición del 4 de enero de la revista *Neurology*.

Entre las fortalezas del estudio, dijo Snyder, está el hecho de que los participantes se parecían bastante en que todos residían en Escocia. Eso significa que probablemente haya una variación menor en los factores que podrían afectar a la salud cerebral, como el acceso a la atención médica, indicó.

Esta investigación, junto con otros estudios, sugiere que la dieta general afecta al pensamiento y a la salud cerebral, añadió Snyder.

La Asociación del Alzheimer recomienda que se siga la dieta mediterránea o la DASH (por las siglas en inglés de método dietético para detener la hipertensión), creada por los Institutos Nacionales de la Salud de EE. UU. El razonamiento de la asociación es que lo que es bueno para el corazón también es bueno para el cerebro.

Además de una dieta saludable, las evidencias sugieren que la actividad física regular, el aprendizaje durante toda la vida y gestionar los factores de riesgo de los problemas cardiacos (como la diabetes y la hipertensión) podrían también reducir el riesgo de deterioro mental, dijo Snyder.

Publicado en: https://medlineplus.gov/spanish/news/fullstory_162916.html

Artículo por HealthDay, traducido por HolaDoctor

FUENTES: Michelle Luciano, Ph.D., researcher, University of Edinburgh, Scotland; Heather Snyder, Ph.D., director, medical and scientific operations, Alzheimer's Association; Jan. 4, 2017, *Neurology*, online

HealthDay

(c) Derechos de autor 2017, HealthDay

Las noticias son escritas y proporcionadas por *HealthDay* y no reflejan los puntos de vista de la política federal, las opiniones de MedlinePlus, la Biblioteca Nacional de Medicina, los Institutos Nacionales de la Salud, el Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos.