

## La dieta puede evitar que el cerebro sufra una degeneración relacionada con el Alzheimer

(05/01/2012) - E.P.

### **El estudio ha sido el primero en utilizar los biomarcadores de nutrientes en sangre para analizar el efecto de la dieta en las habilidades cognitivas y el volumen del cerebro**

Las personas con dietas altas en vitaminas o ácidos grasos omega 3 son menos propensas a sufrir la degeneración del cerebro asociada con la enfermedad de Alzheimer que las personas cuyas dietas no contienen estas sustancias de forma abundante, según un nuevo estudio publicado en *Neurology*, la revista médica de la Academia Americana de Neurología.

Las dietas altas en ácidos grasos omega 3 y vitaminas C, D, E y vitaminas del complejo B también logran mejores puntuaciones en las pruebas mentales que si la dieta es baja en alimentos que contienen estos elementos. Los ácidos grasos omega 3 y la vitamina D se encuentran principalmente en el pescado; mientras que la vitaminas B y los antioxidantes C y E se encuentran principalmente en frutas y verduras.

El estudio también demostró que las personas con dietas altas en grasas trans son más propensas a sufrir una reducción del volumen cerebral y tienen puntuaciones más bajas en las pruebas mentales y de memoria que las personas con dietas bajas en grasas trans. Las grasas trans se encuentran principalmente en la comida rápida, los fritos, los congelados, los productos de panadería y la margarina.

En el estudio participaron 104 personas con una edad media de 87 años y pocos factores de riesgo de padecer problemas cognitivos. Se utilizaron análisis de sangre para determinar los niveles de diversos nutrientes en cada participante; a los que también se sometió a exámenes de memoria y habilidades cognitivas. También se realizó una resonancia magnética a un total de 42 participantes para medir su volumen cerebral. En general, los participantes tenían un buen estado nutricional, pero el siete por ciento tenía deficiencia de vitamina B12, y el 25 por ciento deficiencia de vitamina D.

El autor del estudio, el doctor Gene Bowman, de la Oregon Health & Science University, en Portland (EE.UU.) y miembro de la Academia Americana de Neurología, afirma que los biomarcadores de nutrientes en la sangre representan, de manera significativa, la variación en el volumen cerebral, la cognición y la memoria. En las puntuaciones cognitivas y de memoria, los biomarcadores de nutrientes representaron el 17 por ciento de la variación; otros factores, como la edad, el número de años de educación y la presión arterial alta, representaron el 46 por ciento de la variación; para el volumen del cerebro, los biomarcadores de nutrientes representaron el 37 por ciento de la variación.

El estudio ha sido el primero en utilizar los biomarcadores de nutrientes en la sangre para analizar el efecto de la dieta en las habilidades cognitivas y el volumen del cerebro; estudios previos han observado sólo uno o unos pocos nutrientes a la vez o han utilizado cuestionarios para evaluar la dieta de las personas -sin embargo, los cuestionarios se basan en lo que recuerda la gente de su dieta, y no tienen en cuenta la cantidad de nutrientes que son realmente absorbidos por el cuerpo.