

Un estudio constata los beneficios de la conocida como MIND a pesar incluso de que se hayan desarrollado los ovillos y las placas beta-amiloides propias de la enfermedad



Si hay algo que el ser humano **desea es ponerle freno al envejecimiento** y, sobre todo, a que el paso del tiempo nos robe los recuerdos, **la memoria**, como le sucedió al expresidente **Adolfo Suárez** por culpa del **alzhéimer**. Cabe recordar que, según datos de la **OMS**, más de 55 millones de personas (el **8,1% de las mujeres y el 5,4% de los hombres mayores de 65 años**) viven con demencia, y se calcula que **esta cifra aumentará a 78 millones para 2030 y a 139 millones para 2050**.

En nuestro país son concretamente **1,2 millones de españoles** los afectados por la que se considera **el tipo de demencia más común**. Su incidencia aumenta cada año a medida que se eleva el envejecimiento poblacional en nuestro país. "Una tendencia que en apenas 15 años supondrá la suma de siete millones de víctimas pacientes, y el coste de los tratamientos alcanzará nada menos que los **48.000 millones de euros**, entre gastos directos e indirectos", según la Confederación Española de Alzheimer (CEAFA).



Sabemos que **el envejecimiento pasa factura al cuerpo y a la mente**. Por ejemplo, el tejido de los cerebros humanos envejecidos a veces **desarrolla grupos anormales de proteínas que son el sello distintivo de la enfermedad de Alzheimer**. ¿Y cómo puedes proteger tu cerebro de estos efectos?

Una estrategia que se ha revelado eficaz es la que recoge un nuevo estudio publicado en el último 'Journal of Alzheimer's Disease'. **Investigadores del Centro Médico de la Universidad de Rush** (Chicago, EEUU) han descubierto que los adultos mayores **pueden beneficiarse de una dieta específica llamada MIND** incluso cuando desarrollan estos depósitos de proteínas, conocidos como placas y ovillos amiloides. Ambos son una patología que se encuentra en el cerebro y que se acumulan entre las células nerviosas y, por lo general, **interfieren con el pensamiento y las habilidades para resolver problemas y causa dificultades de comportamiento**.

- Las placas **son depósitos de un fragmento de proteína llamado beta-amiloide** que se acumula en los espacios entre las células nerviosas.
- Los ovillos son fibras retorcidas de otra **proteína llamada tau**, que se acumula dentro de las células, tal y como reconoce la Asociación Americana de Alzheimer.

Desarrollada por **Martha Clare Morris**, quien fue epidemióloga nutricional de Rush, y sus colegas, **es un híbrido de las dietas mediterránea y DASH** (enfoques dietéticos para detener la hipertensión). Estudios de investigación anteriores han encontrado que la dieta MIND puede reducir el riesgo de que una persona desarrolle demencia por la enfermedad de Alzheimer.



Ahora, el nuevo trabajo ha demostrado que los participantes que siguieron este tipo de dieta **moderadamente más tarde en la vida no tenían problemas cognitivos**. "Algunas personas tienen suficientes placas y ovillos en el cerebro para tener un diagnóstico post mortem de la enfermedad de Alzheimer, **pero no desarrollan demencia clínica en su vida**", afirma **Klodian Dhana**, autor principal del artículo y profesor asistente en la División de Geriátrica y Medicina Paliativa en el Departamento de Medicina Interna de la mencionada universidad.

"Algunos tienen la capacidad de mantener la función cognitiva a pesar de la acumulación de estas patologías en el cerebro, y nuestro estudio sugiere que la dieta MIND está asociada con **mejor cognición independientemente de las patologías cerebrales** relacionadas con la enfermedad de Alzheimer".

Alimentos buenos y malos

En declaraciones a El Confidencial, **Domingo Carrera**, médico especialista en nutrición del Centro Médico-Quirúrgico de Enfermedades Digestivas (www.cmed.es), asevera: "Es un estudio muy interesante, ya que el volumen de pacientes es significativo y el tiempo estudiado es muy largo. **Confirma lo que los especialistas en nutrición vamos sospechando** o viendo en consulta. **Hay una serie de alimentos que protegen nuestro cerebro** del deterioro cognitivo y hay otros que generan inflamación y lo agravan".

Efectivamente, insiste, "en la dieta mediterránea y en la DASH hay **unas recomendaciones nutricionales** donde abundan el consumo de alimentos protectores del cerebro y se reduce el de deletéreos para la salud cognitiva. **Al combinarlos y crear un sistema de alimentación como MIND** es lógico que los resultados sean muy prometedores en cuanto a la **protección**

cerebral”.

Proyecto de Memoria de Chicago

En este estudio, los investigadores examinaron las asociaciones de la dieta, desde el inicio del mismo hasta la muerte. Asimismo comprobaron las patologías cerebrales y el funcionamiento cognitivo en adultos mayores que participaron en el **Proyecto de Memoria y Envejecimiento en curso del Centro de Enfermedad de Alzheimer Rush**, que comenzó en 1997 y que incluye a personas que viven en el área metropolitana de Chicago. Los participantes eran en su mayoría blancos sin demencia conocida, y todos acordaron someterse a **evaluaciones clínicas anuales** mientras estaban vivos y a una autopsia cerebral después de su muerte.



Los investigadores siguieron a **569 sujetos**, a quienes se les pidió que completaran las mencionadas evaluaciones, además de pruebas cognitivas, para ver si habían desarrollado problemas de memoria y pensamiento. **A partir de 2004**, recibieron un cuestionario anual de frecuencia alimentaria sobre **las veces que comieron 144 alimentos el año anterior**.

Usando las respuestas del cuestionario, los investigadores le dieron a cada participante una puntuación de dieta MIND basada en **cuántas veces comían alimentos específicos**. Esta tiene **15 componentes dietéticos**, incluidos 10 "grupos de alimentos saludables para el cerebro" y cinco grupos no saludables: carnes rojas, mantequilla y margarina en barra, queso, pasteles y dulces, fritos y 'fast food'.

Qué comer

Para adherirse y beneficiarse de la misma, una persona **necesitaría comer al menos tres porciones de granos integrales**, una verdura de hoja verde y otra verdura todos los días, junto con una copa de vino. La merienda debe ser la mayoría de los días con nueces, legumbres cada dos días, aves y bayas al menos dos veces por semana y **pescado al menos una vez a la semana**. Por el contrario, se debe limitar la ingesta de los alimentos designados como no saludables: la mantequilla a menos de 1 1/2 cucharaditas al día y comer menos de una porción a la semana de **dulces** y pasteles, queso, fritos, comida rápida, así como reducir la sal.



Con base en la frecuencia de ingesta informada para los grupos de alimentos saludables y no saludables, **los investigadores calcularon la puntuación de la dieta MIND** para cada participante durante el periodo de estudio. En el análisis se utilizó un promedio de la misma **desde el inicio del estudio hasta la muerte del participante** para limitar el error de medición. Se calcularon **siete medidas de sensibilidad para confirmar la precisión de los hallazgos**.

"Descubrimos que una puntuación más alta en la dieta MIND **se asoció con una mejor memoria y habilidades de pensamiento** independientemente de la patología de la enfermedad de Alzheimer y otras patologías cerebrales comunes relacionadas con la edad. **Parecía tener una capacidad protectora y puede contribuir a la resiliencia cognitiva en los ancianos**", asevera Dhana. Subraya, además, que "los cambios en la alimentación pueden afectar el funcionamiento cognitivo y el riesgo de demencia, para bien o para mal".

Protección cerebral

El doctor Carrera recuerda que "la protección cerebral viene del consumo de estos alimentos recomendados, los cuales son muy **ricos en antioxidantes** (isoflavonas, luteína, zeaxantina, carotenoides, vitamina C y vitamina D, ácidos omega-3 y 6, ácido fólico resveratrol, selenio, zinc, magnesio, etc...). Todos son potentes antioxidantes cuya función es eliminar los radicales libres que se generan en el cuerpo por el estrés oxidativo, el cual aparece con el emocional, el tabaco, **la contaminación**, el sedentarismo, los alimentos altos en grasas saturadas, azúcares refinados, aditivos alimentarios y cualquier proceso inflamatorio".

Y continúa: "**Estos radicales libres dañan a las células** y las inflaman, acelerando el proceso de envejecimiento celular. Este envejecimiento celular cuando se da en las neuronas se manifiesta con deterioro de su funcionamiento precoz y aparición de deterioro cognitivo. Los antioxidantes eliminan los radicales libres y favorecen que se frene el proceso de **envejecimiento celular**. Nos protegen frente al daño del estrés oxidativo. Por otro lado, eliminar o reducir mucho en nuestra dieta las grasas saturadas, azúcares y harinas refinadas, sal y alcohol en exceso hacen que se genere menos estrés oxidativo. Si lo acompañamos de ejercicio, aire más puro, técnicas de relajación, etc, estaremos protegiendo a nuestro cuerpo en general, y a nuestro cerebro en particular, **de las agresiones que hacen que envejezca más rápido y conservaremos las funciones cognitivas más tiempo**".

"Por sí sola, la dieta mediterránea ya se ha visto que es protectora al incluir y recomendar muchos alimentos ricos en antioxidantes. Y la DASH también lo es porque elimina mucho las grasas saturadas, la sal, el alcohol de alta graduación y los azúcares refinados, cosa que hace que consumamos menos alimentos agresores. También la dieta de algunos **países asiáticos**, sobre todo Japón, puede ser protectora, ya que contiene **muchos antioxidantes** por los productos de soja. Apenas consumen carnes rojas y embutidos y abunda el pescado y las algas, ambos ricos en potentes antioxidantes. No comen muchas cosas fritas sino al vapor o crudas".