

# Esta dieta protege de la demencia, según un nuevo estudio

A\* [alimento.elconfidencial.com/nutricion/2021-11-24/dieta-antiinflamatoria-protége-demencia-alzheimer\\_3328443/](https://alimento.elconfidencial.com/nutricion/2021-11-24/dieta-antiinflamatoria-protége-demencia-alzheimer_3328443/)

Patricia Matey

## Un gran estudio apunta que quienes siguen una alimentación altamente inflamatoria tienen más de tres veces de posibilidades de desarrollarla que quienes no lo hacen. Consultamos los datos con un experto

Son varios los estudios recogidos en la literatura científica que **muestran el vínculo** entre las dietas inflamatorias y el riesgo de demencia, como el publicado en el último 'Neurology', la Investigación Helénica Longitudinal del Envejecimiento y la Dieta, que contó **con 1.059 personas con una medida de edad de 73,1 años**. En él descubrieron que quienes seguían una alimentación altamente inflamatoria **tenían más de tres veces de posibilidades de desarrollarla que quienes no lo hacían**.



Según las **Naciones Unidas (ONU)**, la **población mundial de personas de 60 años o más crecerá de 962 millones en 2017 a 2.100 millones en 2050**. Los expertos esperan que las tasas de demencia aumenten junto con este envejecimiento de la población. A medida que cumplimos años, **experimentamos una forma de inflamación crónica de bajo grado en el sistema inmunológico**, como refleja un estudio de revisión recogido en 'Frontiers in Immunology'.

Los expertos han relacionado este tipo con la demencia y el deterioro cognitivo. La investigación sugiere **que diferentes alimentos pueden influir en las tasas de inflamación tanto de forma aguda como crónica**.

### Algunos relacionados con altas tasas de inflamación incluyen:

- Alimentos procesados
- Azúcar
- **Aceites no saludables**
- Cantidades excesivas de carne roja
- Alcohol

Los conocidos por sus propiedades contrarias:

- Pescado
- Frutas
- Verduras
- Nueces y semillas

- Té
- Legumbres

**Ser capaz de medir el potencial inflamatorio de diferentes dietas** puede ayudar a los médicos a recomendar intervenciones dietéticas para la salud cognitiva. Sin embargo, hasta ahora, ha habido poca investigación sobre los efectos de una dieta inflamatoria en la salud cognitiva.

El único trabajo prospectivo basado en la población que ha explorado el tema hasta ahora incluía a mujeres solas, lo que limita la posibilidad de generalizar sus resultados. Recientemente, **investigadores de Estados Unidos, Grecia e Irlanda** llevaron a cabo un estudio poblacional en el que participaron hombres y mujeres para investigar los efectos de las dietas inflamatorias sobre el deterioro cognitivo.

“Puede haber algunas herramientas nutricionales potentes en casa para ayudar a combatir la inflamación que podría contribuir al envejecimiento cerebral”, dijo el autor del estudio, el Dr. **Nikolaos Scarmeas, Ph.D.**, de la Universidad Nacional y Kapodistrian de Atenas en Grecia. El Dr. Scarmeas también es miembro de la **Academia Estadounidense de Neurología**.

**"La dieta es un factor de estilo de vida que se puede modificar y podría desempeñar un papel en la lucha contra la inflamación, una de las vías biológicas que contribuyen al riesgo de demencia y deterioro cognitivo en el futuro"**.

## Nuevos datos

---

Ahora llega un nuevo trabajo, en el que los investigadores seleccionaron individuos de la Investigación Helénica Longitudinal del Envejecimiento y la Dieta, mencionado anteriormente. Este **estudio poblacional rastrea la epidemiología de la demencia y otras condiciones neuropsiquiátricas en la población griega que envejece y evalúa a los participantes cada tres años**. Hasta el momento, se han realizado **dos evaluaciones por persona**. Ninguno de los participantes tenía la patología en su primera evaluación y todos proporcionaron información dietética sobre los principales grupos de alimentos que habían consumido durante el último mes.



Los investigadores evaluaron las dietas de los participantes utilizando el índice inflamatorio dietético (DII, por sus siglas en inglés), que es **una herramienta** que puede evaluar el potencial inflamatorio. **Incluye 45 parámetros alimentarios**, como macronutrientes y micronutrientes, compuestos bioactivos y especias. Dividieron a los participantes en tres grupos iguales según el grado de inflamación de sus dietas:

- **El primer grupo**, que seguían las menos inflamatorias, tenía puntuaciones DII que iban de -5,83 a -1,76.
- El segundo tuvo puntuaciones DII de entre -1,76 y 0,21.
- **El tercero**, que tenía las que más inflaman, entre 0,21 y 6,01.

## Dieta antiinflamatoria: consumo a la semana

---

Por semana, aquellos con las 'más dañinas' consumían un promedio de:

- 20 porciones de fruta.
- 19 de verduras.
- 4 de frijoles y otras legumbres.

- 11 de café o té

El caso contrario:

- 9 porciones de fruta a la semana
- 10 de verduras
- 2 de legumbres por semana
- 9 de café y té

Aclara a **El Confidencial** el Dr. **Domingo Carrera**, médico internista especialista en nutrición del Centro Médico-Quirúrgico de Enfermedades Digestivas (CMED), que las dietas inflamatorias "promueven el **consumo frecuente** de azúcares y harinas blancas refinadas, **grasas saturadas, como se menciona anteriormente**, aceite de palma, carnes rojas y embutidos procesados, o exceso de alcohol. Hablamos de **comida rápida**, bollería industrial, alimentos ultraprocesados, golosinas, refrescos azucarados, entre otros".

Y recuerda que este tipo de alimentación "favorece **el acúmulo de grasa en hígado y páncreas** y de la misma por todo el organismo, lo que prolonga el estado inflamatorio del cuerpo. Esto está en la **génesis de la diabetes**. También promueve lesiones en los vasos sanguíneos, lo que puede favorecer la aparición de enfermedad cardiovascular (infartos de miocardio e ictus). **Puede crear desequilibrios en la microbiota** que hacen que se afecte nuestro sistema inmune, con el consiguiente riesgo de infecciones recurrentes. Puede producir mutaciones en el ADN que activen oncogenes, siendo responsables de la aparición de cánceres más precoces y en mayor número. Además, puede **impulsar la aparición de alergias en general** y alimentarias en particular. Está involucrado en la mayor frecuencia de aparición de trastornos emocionales como depresión y trastornos de ansiedad, y aumenta la incidencia de problemas de aparato digestivo como gastritis, enfermedad por reflujo o síndrome de intestino irritable"

Entre las 1.059 personas que se incluyeron en los análisis, **62 desarrollaron demencia** durante el periodo de seguimiento de 3 años. Los investigadores encontraron que aquellos con las ingestas más inflamatorias tenían **3,43 veces más probabilidades que aquellos con las dietas menos**.

También hallaron **que cada aumento de 1 punto DII estaba relacionado** con inflamación. Para explicar los resultados, los investigadores dicen que, después de alrededor de los 40 años, el sistema inmunológico comienza a deteriorarse.

En lo que se conoce como 'inflamatorio', la inmunidad **aumenta la producción de mediadores proinflamatorios, que pueden llegar al sistema nervioso central y reducir los niveles del factor neurotrófico derivado del cerebro (BDNF)**. El BDNF es una proteína que apoya el crecimiento, la maduración y el mantenimiento de las neuronas.

## La inflamación

---

La inflamación también está relacionada con el **estrés oxidativo y la inducción de apoptosis o muerte celular programada**. Estos efectos, señalan los investigadores, constituyen algunas de las principales **vías neuroinflamatorias y neurodegenerativas** involucradas en la demencia. Aunque la inflamación es un factor común del envejecimiento, los estudios sugieren que los componentes de los alimentos podrían exacerbarlo.



**En declaraciones a El Confidencial**, el Dr. **Domingo Carrera** defiende: "Me parece un estudio muy interesante, que **ahonda en las sospechas** de que los alimentos que tienen un efecto inflamatorio pueden afectar a la apoptosis o muerte celular y acelerarla así cómo generar **citoquinas** que destruyan las células. En este caso viene a confirmar que este daño se puede dar en las neuronas y producir **una degeneración cognitiva mayor a la causada por el envejecimiento**. Se sospecha que hay **otros factores ambientales** que pueden incidir en esto, pero va quedando claro que la alimentación es uno de ellos, y muy importante".

Aclara, además, que "el mecanismo sería que los alimentos proinflamatorios **generan un estado de inflamación de bajo grado** pero permanente que puede hacer que nuestro sistema inmune genere citoquinas que dañen a las células. Y este daño puede llegar a las neuronas y destruirlas, con el consiguiente deterioro cognitivo. También estos comestibles proinflamatorios pueden generar radicales libres que oxidan la célula y generan cambios en el ADN de las células (en este caso las neuronas) acelerando su muerte. Así, estas mueren antes de lo programado. También esta alimentación produce un estado **de inflamación en el endotelio de los vasos sanguíneos que hace que se destruyan** esos vasos y se generen **microinfartos o microisquemias**, que cuando se da en el cerebro hace que las neuronas alimentadas por esos vasos sufran y mueran de una manera más acelerada y en mayor cantidad".

Los autores incluyen que las dietas más inflamatorias se relacionan positivamente con un riesgo de demencia en adultos mayores que viven en la comunidad **sin antecedentes de deterioro cognitivo**. El riesgo es de un 21% en adultos mayores sin antecedentes de este deterioro.

Una limitación del trabajo es que **689 de los participantes no se presentaron para las evaluaciones de seguimiento, lo que significa que los resultados pueden estar sesgados**. Es posible que las personas cognitivamente sanas hayan pasado por alto una evaluación secundaria, ya que puede que no hayan sentido la necesidad de un examen más detenido.