

Dieta mediterránea, aliada de la función cognitiva de las personas ancianas

- **Una mayor adherencia a la dieta mediterránea se ha asociado con un mejor rendimiento cognitivo. En particular, influye positivamente en el funcionamiento cognitivo general y ejecutivo, donde las funciones ejecutivas hacen referencia a la atención, velocidad de procesamiento y flexibilidad cognitiva**
- **Así lo sugieren los resultados de un estudio realizado recientemente por investigadores del CIBEROBN, en más de 6.500 participantes en el marco del estudio PREDIMED-Plus, que han sido publicados en la prestigiosa revista científica *Frontiers in Aging Neuroscience***

Reus, 20 de diciembre de 2021.- Seguir una dieta mediterránea en la vejez, incluso a corto plazo, contribuye a preservar el rendimiento cognitivo y sus funciones ejecutivas propias, como la atención, velocidad de procesamiento o flexibilidad cognitiva. Es la principal conclusión de un estudio prospectivo del CIBEROBN y la Universidad Rovira i Virgili-IISPV, publicado en la revista *Frontiers in Aging Neuroscience*, que evalúa la salud cognitiva y la ingesta dietética en 6.647 participantes del proyecto PREDIMED-Plus.

Deterioro cognitivo, un mal mayor

El deterioro cognitivo es una seria preocupación en salud pública, sobre todo a medida que la población envejece. Específicamente, la salud cognitiva se define como la capacidad de pensar, aprender y recordar con claridad, siendo un componente importante para realizar correctamente las actividades diarias y mantener la calidad de vida.

Los ancianos y otras personas que experimentan un deterioro cognitivo pueden ser incapaces de cuidar de sí mismos o de realizar las actividades cotidianas, como la preparación de comidas, la administración del dinero, las tareas domésticas, etc. Dado que actualmente no existe un tratamiento eficaz para el deterioro cognitivo, la prevención mediante cambios en el estilo de vida, como en la ingesta dietética, se han propuesto como enfoques prometedores para promover un correcto funcionamiento cognitivo. Dado que los individuos no comen nutrientes individuales o un solo tipo de alimento, la evaluación de los patrones dietéticos permite valorar en condiciones del mundo real las posibles interacciones de los alimentos dentro de enfoques dietéticos completos. Sin embargo, hasta la fecha, existe una limitada evidencia científica que permita hacer recomendaciones para prevenir el deterioro cognitivo en ancianos a corto plazo.

Dieta mediterránea frente a otras dietas como DASH y MIND

Para ello se realizó un estudio prospectivo en el que se evaluó la salud cognitiva y la ingesta dietética en 6.647 participantes del estudio PREDIMED-Plus.

Los investigadores examinaron el impacto de tres patrones dietéticos, entre ellos las dietas mediterránea, DASH y MIND, sobre los cambios en el rendimiento cognitivo a los dos años en ancianos españoles con sobrepeso u obesidad con alto riesgo de enfermedad cardiovascular.

La dieta mediterránea se caracteriza por el uso del aceite de oliva como principal fuente de grasa; un alto consumo de verduras, frutas, legumbres, cereales integrales o frutos secos ricos en componentes antioxidantes, así como cantidades bajas o moderadas de alimentos de origen animal: lácteos, carnes rojas y alimentos altamente procesados o ricos en azúcar.

La dieta DASH responde a las siglas de Dietary Approaches to Stop Hypertension (Enfoques Dietéticos para Detener la Hipertensión) y fue diseñada para ayudar a tratar o prevenir la presión arterial alta (hipertensión). Este patrón dietético es rico en verduras, frutas y cereales integrales. Incluye productos lácteos sin grasa o bajos en grasa, pescado, aves de corral, legumbres y frutos secos, y limita los alimentos con alto contenido en grasas saturadas, como las carnes grasas y los productos lácteos enteros.

La dieta MIND se basa en una combinación de los patrones dietéticos mediterráneos y DASH y son las siglas de intervención mediterránea-DASH para el retraso neurodegenerativo. Esta dieta hace hincapié en los alimentos que se cree que ayudan a la salud del cerebro y a reducir el riesgo de deterioro cognitivo y demencia, como las verduras de hoja verde, los frutos secos y los frutos rojos.

Se llevó a cabo una batería de ocho pruebas neuropsicológicas estandarizadas, así como una evaluación general de la salud cognitiva global, para evaluar la función cognitiva. La dieta se evaluó con un cuestionario en el que se preguntaba a los participantes sobre la ingesta de alimentos durante el año anterior.

Evidencia científica

Los resultados mostraron que los participantes que se situaron en el tercil superior en cuanto a la adherencia a la dieta mediterránea obtuvieron puntuaciones más altas en las pruebas relacionadas con la función cognitiva general y ejecutiva durante un período de dos años. Otros análisis sugirieron que los beneficios cognitivos estaban relacionados con el consumo de alimentos ricos en grasas saludables, como el aceite de oliva. La adherencia a la dieta MIND también se asoció positivamente con la salud cognitiva, pero esta observación beneficiosa sólo se observó en una prueba en relación a la memoria de trabajo. En cambio, una mayor adherencia a la dieta DASH no se asoció con una mejor función cognitiva en la presente población.

Por lo tanto, incluso a corto plazo, seguir una dieta mediterránea puede beneficiar la función cognitiva en la vejez.

El presente artículo apoya el uso de la dieta mediterránea para la salud y la necesidad de seguir investigando en el futuro en el impacto que puede tener la dieta

para poder informar mejor sobre las pautas a seguir para mantener una salud cognitiva óptima.

El trabajo ha sido realizado por Stephanie K. Nishi, becaria postdoctoral de los Institutos Canadienses de Investigación en Salud (CIHR) y profesora invitada de la Unidad de Nutrición Humana del Departamento de Bioquímica y Biotecnología de la Universidad Rovira i Virgili (URV) en colaboración con Jordi Salas-Salvadó y Nancy Babio, ambos investigadores del CIBEROBN y del Instituto de Investigaciones Sanitarias Pere Virgili (IISPV-CERCA). Este trabajo ha sido realizado en colaboración con los investigadores del consorcio PREDIMED-Plus.

Referencia bibliográfica: Nishi SK, Babio N, Gómez-Martinez C, et al. Mediterranean, DASH, and MIND Dietary Patterns and Cognitive Function : The 2-Year Longitudinal Changes in an Older Spanish Cohort. *Frontiers in Aging Neuroscience*, 2021;13. DOI: 10.3389/fnagi.2021.782067.

Sobre el CIBEROBN

El CIBER (Consortio Centro de Investigación Biomédica en Red, M.P.) depende del Instituto de Salud Carlos III –Ministerio de Ciencia e Innovación– y está cofinanciado por el Fondo Europeo de Desarrollo Regional (FEDER). El CIBER de Fisiopatología de la Obesidad y Nutrición (CIBEROBN) es un consorcio integrado por 33 grupos de trabajo nacionales de contrastada excelencia científica, que centra su labor investigadora en el estudio de la obesidad, la nutrición y el ejercicio físico a fin de generar conocimiento útil para la práctica clínica, la industria alimentaria y la sociedad en su conjunto. Esta institución trabaja además sobre los beneficios de la dieta mediterránea, la prevención de alteraciones metabólicas, la obesidad infantil y juvenil, y la relación entre obesidad y el cáncer