

# SALUD COGNITIVA Y CÓMO LE AFECTA



## ¡Nutra su cerebro!

Una alimentación saludable reducirá el riesgo de desarrollar deterioro cognitivo y demencia.

### Dieta y salud cerebral

La mayoría somos conscientes de la estrecha relación que existe entre mantenerse física, social y mentalmente activo y una buena salud mental. No obstante, también somos muchos los que desconocemos que lo que comemos y bebemos es de singular importancia para nuestra salud cerebral.

Como parte de nuestra dieta, consumimos una variedad de alimentos cuyos componentes dietéticos interactúan individualmente entre sí. Por este motivo, los nutricionistas se centran más en los patrones dietéticos en su conjunto que en factores dietéticos aislados.

Sabemos que algunos factores aislados, como los elementos de una dieta, contribuyen a un envejecimiento saludable. No obstante, también sabemos que son más eficaces cuando se combinan con un **patrón dietético saludable**.

### Elementos dietéticos

Entre los 4 elementos dietéticos que desempeñan un papel importante a la hora de prevenir el deterioro cognitivo o, en ocasiones, mejorar el rendimiento cognitivo, cabe destacar los siguientes:

<p><b>Vitaminas B</b> En particular, las vitaminas B6, B9 y B12</p>	<p><b>Ácidos grasos</b> Especialmente, el Omega-3 y Omega-6</p>	<p><b>Fitoquímicos</b> En particular, los carotenoides y polifenoles</p>	<p><b>Quizás algo de alcohol</b> Aunque limitándose a 1 Unidad de Bebida Estándar al día para minimizar el riesgo</p>
---	---	--	---

Aun así, no se ha demostrado que ningún alimento o elemento dietético aislado pueda prevenir el deterioro cognitivo. Lo mejor consiste en incluir buenos elementos dietéticos en un patrón dietético saludable.

### Patrones dietéticos

Para fomentar la salud cognitiva, un **patrón dietético** debe ser rico en frutas, verduras y granos integrales y, además, ser bajo en grasas saturadas, azúcar refinado y sal; como sucede con las dietas DASH, MeDi y MIND.

<p><b>Dieta DASH</b> Métodos Dietéticos para Detener la Hipertensión</p> <p>FRUTAS VERDURAS LÁCTEOS BAJOS EN GRASA GRANOS INTEGRALES</p>	<p><b>Dieta MeDi</b> Dieta mediterránea</p> <p>CEREALES ACEITE DE OLIVA PESCADO Y FRUTAS BAJO CONSUMO DE LÁCTEOS Y CARNES ROJAS</p>	<p><b>MIND</b> Acrónimo híbrido de "Intervención Mediterránea-DASH para el Retraso Neurodegenerativo"</p> <p>VERDURAS DE HOJA VERDE BAYAS LEGUMBRES NUECES Y CARNE DE AVE</p>
--	---	---

## Dieta y Salud Cognitiva

*La salud cognitiva significa poseer un cerebro saludable capaz de realizar todos nuestros procesos mentales; es decir, nuestras capacidades cognitivas, tales como recordar, razonar, planificar, aprender y hablar.*

Poseer una buena salud cognitiva implica mantener nuestros cerebros "a punto".

### Alimentos para la mente

Si bien la mayoría somos conscientes de la estrecha relación que existe entre mantenerse física, social y mentalmente activo y una buena salud mental, también somos muchos los que desconocemos que lo que comemos y bebemos es de singular importancia para nuestra salud cerebral.

### Comparación entre elementos dietéticos y patrones dietéticos

Tradicionalmente, las investigaciones realizadas para analizar la relación existente entre dieta y salud cognitiva han venido centrándose en los **elementos** constitutivos de nuestra dieta. Por ejemplo, en nutrientes aislados, como la relación entre las vitaminas A y E y el rendimiento cognitivo.

Hoy en día, los nutricionistas se centran mayormente en el efecto que los **patrones** dietéticos tienen en la capacidad cognitiva. Esto se debe a que los diferentes elementos dietéticos interactúan entre sí; lo cual hace casi imposible determinar si un factor dietético aislado puede ser el causante de una salud cognitiva deficiente o en declive.

### Expresado de manera simple...

Los **elementos dietéticos**, como las vitaminas B, los ácidos grasos, los fitoquímicos e incluso el alcohol, han demostrado hasta cierto punto desempeñar papeles importantes a la hora de prevenir el deterioro cognitivo o, en ocasiones, mejorar el rendimiento cognitivo.

- **Vitaminas B:** Las vitaminas B ayudan a convertir los alimentos que ingerimos en el combustible que necesitamos y nos permiten mantener nuestra vitalidad durante todo el día. Una buena fuente de estas vitaminas son alimentos como el pescado, la carne, los huevos, la carne de ave, los productos lácteos y los cereales fortificados en el desayuno. Las vitaminas B forman un grupo de ocho tipos que difieren en su composición química, siendo las vitaminas B6, B9 y B12 las que actúan como protectoras de la capacidad cognitiva.
- **Ácidos grasos:** Los ácidos grasos desempeñan un papel importante en el desarrollo celular, así como en la regulación de la presión arterial, nuestra respuesta inmunológica y función hepática. Los estudios de observación realizados han demostrado de manera consistente que una mayor ingesta de grasas saturadas está asociada a una salud cognitiva deficiente, mientras que una mayor ingesta de ácidos grasos omega-3 (presente en el pescado) y omega-6 (en legumbres y nueces) contribuye a un mayor volumen cerebral y a una mejor función cognitiva, además de reducir el riesgo de demencia.
- **Fitoquímicos:** Se trata de compuestos naturales que confieren a las plantas sus colores característicos y ayudan a protegerlas de enfermedades e insectos depredadores. Dos grupos destacados de fitoquímicos son los carotenoides (utilizados por el cuerpo para producir vitamina A y presentes en verduras de color naranja y en algunas de hoja verde oscura) y los polifenoles; presentes en las bayas, el vino tinto, chocolate negro, té, las berenjenas y en ciertas especias, como la cúrcuma y canela. Los fitoquímicos poseen propiedades antioxidantes y antiinflamatorias.
- **Alcohol:** El alcohol es tóxico para las células del cerebro y su consumo excesivo a largo plazo está asociado a un menor volumen cerebral y a un mayor riesgo de deterioro cognitivo y demencia. Resulta increíblemente difícil interpretar las pruebas relacionadas con el alcohol, ya que las personas optan por beber o no, o bien hacerlo en mayor o menor cantidad debido a numerosas razones diferentes. Algunas de dichas razones pueden también guardar relación con una mejor o peor función cognitiva. No podemos recomendar que se empiece a consumir alcohol como elemento contribuyente a una buena salud cerebral, pero si decide beber, la Clínica Mayo estipula un consumo moderado de hasta una unidad de bebida estándar al día para mujeres de todas las edades y para hombres mayores de 65 años. Asimismo, las pautas del NHMRC (Consejo Nacional de Salud e Investigación Médica australiano) establecen que aquellas personas (tanto hombres como mujeres) sanos que no consumen más de dos unidades de bebida estándar al día poseen un menor riesgo en su vida de sufrir enfermedades o lesiones relacionadas con el alcohol.

Asimismo, se han examinado la relación que aquellos **patrones dietéticos** basados principalmente en la ingesta de verduras y que son bajos en grasas saturadas, carnes rojas y dulces guardan con la salud cognitiva.

- **Dieta DASH: Métodos Dietéticos para Detener la Hipertensión.** Se trata de un patrón de alimentación centrado en el consumo de frutas y verduras, productos lácteos bajos en grasa y granos integrales. En general, es rico en fibras y en potasio, calcio y magnesio. Tanto los estudios de observación como los de intervención realizados parecen indicar la existencia de algunos beneficios para la salud cognitiva cuando se sigue mayormente una dieta de tipo DASH. Sin embargo, el número de estudios de intervención basado en la dieta DASH es bastante limitado y se requiere una investigación más exhaustiva antes de que pueda recomendarse este tipo de dieta.
- **MeDi: la dieta mediterránea.** Este es uno de los patrones de alimentación que más ha sido estudiado. Se trata de una dieta rica en cereales, aceite de oliva, pescado, frutas y verduras y baja en productos lácteos y carnes rojas que, además, incluye un consumo moderado de vino tinto. Según los estudios de observación realizados, la dieta MeDi se asocia a menor riesgo de desarrollar enfermedad de Alzheimer, deficiencia cognitiva leve (DCL) y deterioro cognitivo. En un ensayo clínico aleatorizado llevado a cabo con un grupo de personas mayores españolas, la dieta mediterránea suplementada con aceite de oliva adicional estuvo asociada a un mejor funcionamiento cognitivo durante un periodo de 5 años.
- **MIND: Intervención Mediterránea-DASH para el Retraso Neurodegenerativo.** Se trata de una combinación híbrida de las dietas MeDi y DASH que especifica de manera exclusiva el consumo de bayas y verduras de hojas verdes. Consiste en una alimentación a base de cereales integrales, verduras, legumbres y nueces, aves de corral y una pieza de pescado a la semana, mientras que limita el consumo de carnes rojas, productos lácteos y bollería. Dos estudios de observación realizados demostraron que una mayor adherencia a las pautas recomendadas por la dieta MIND resultó en un menor riesgo de desarrollar enfermedad de Alzheimer y en un aumento del rendimiento cognitivo. Sin embargo, son necesarios más estudios de intervención al respecto.

### Referencias bibliográficas

- Forbes SC, Holroyd-Leduc JM, Poulin MJ, Hogan DB. Effect of Nutrients, Dietary Supplements and Vitamins on Cognition: a Systematic Review and Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials. *Canadian Geriatrics Journal*. 2015;18(4):231-45.
- van de Rest O, Berendsen AA, Haveman-Nies A, de Groot LC. Dietary Patterns, Cognitive Decline, and Dementia: A Systematic Review. *Advances in Nutrition: An International Review Journal*. 2015;6(2):154-68
- Morris MC, Tangney CC, Wang Y, Sacks FM, Barnes LL, Bennett DA, et al. MIND diet slows cognitive decline with aging. *Alzheimer's & Dementia*. 2015;11(9):1015-22.
- Mayo Clinic. Guidelines for moderate alcohol use 2014. Available from: <http://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/nutrition-and-healthy-eating/in-depth/alcohol/art-20044551>.
- ADI/BUPA. (2013, July). World Alzheimer Report 2014 Dementia and Risk Reduction An analysis of protective and modifiable factors. Retrieved from <https://www.alz.co.uk/research/WorldAlzheimerReport2014.pdf>