

UNA DIETA RICA EN CARNE ROJA PROCESADA SE ASOCIA A MAYOR RIESGO DE DEMENCIA

EE.UU. Al reemplazar esas proteínas con frutos secos, pescado o legumbres, el peligro disminuyó 20%. Estudio incluyó a más de 130 mil personas y duró décadas.

Efe

Una dieta rica en carne roja, sobre todo en forma procesada, se asocia a un mayor riesgo de deterioro

El equipo se centró en la dieta de los participantes, que llevaban un diario alimentario cada dos o cuatro años, con una lista de lo que comían y con qué frecuencia. La ración

procesada, los investigadores compararon a las personas que comían en promedio menos de media ración al día con las que comían una o más raciones y no encontraron diferen-



EFE

LOS INVESTIGADORES E HARVARD DEFINIERON TOCINO, HOT DOG O MORDADELA COMO CARNE ROJA PROCESADA.

deterioro cognitivo subjetivo para lo que se analizó a otro grupo de 43.966 participantes

de 0,10 raciones al día.

Los que tomaban una o más raciones de carne roja no

nas implicadas en la enfermedad de Alzheimer, pero la investigación hasta ahora es limitada.