

## SALUD

# 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 cognitivo en comparación con las personas que comen muy poca, según un estudio que publica Neurology.

Además, sustituir la carne roja procesada por fuentes de proteínas como los frutos secos y las legumbres o el pescado puede disminuir el riesgo de demencia en aproximadamente un 20%, según los investigadores de la red de hospitales Mass General Brigham, la Universidad de Harvard y del Broad Institute (EE.UU.).

El estudio incluyó a 133.771 personas, con una edad promedio de 49 años, de los que 11.173 fueron diagnosticados de demencia hasta 43 años después.

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 típica de carne roja fue fijada en 85 gramos.

Las personas que consumían un promedio diario de un cuarto o más de una ración de carne roja procesada (unas dos lonjas de tocino, una y media de mortadela o un hot dog) tenían un riesgo 13% mayor de desarrollar demencia.

Este porcentaje es en comparación con aquellos que comían menos de una décima parte de una ración diaria y teniendo en cuenta factores clínicos, demográficos y de estilo de vida, como el nivel socioeconómico y los antecedentes familiares de demencia.

En cuanto a la carne roja no

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 diferencias en el riesgo de demencia.

Los investigadores definieron la carne roja procesada como "bacon" (tocino), hot dogs, salchichas, salame, mortadela y otros productos cárnicos procesados. La no procesada se fijó como ternera, cerdo, cordeiro y hamburguesa.

La carne roja tiene un alto contenido en grasas saturadas y en estudios anteriores "se ha demostrado que aumenta el riesgo de diabetes de tipo 2 y de cardiopatías, ambas relacionadas con un deterioro de la salud cerebral", recordó Dong Wang, del Mass General Brigham y uno de los firmantes del texto.

El estudio midió además el



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 con una edad promedio de 78 años, que realizó encuestas sobre su memoria y capacidad de pensamiento dos veces durante el estudio.

El deterioro cognitivo subjetivo hace referencia a una persona que informa de problemas de memoria y pensamiento antes de que cualquier deterioro sea lo suficientemente importante como para aparecer en las pruebas estándar.

Los participantes que comían un promedio de 0,25 raciones o más al día de carne roja procesada tenían un riesgo un 14% mayor de ese deterioro en comparación con los que comían en promedio menos

de 0,10 raciones al día.

Los que tomaban una o más raciones de carne roja no procesada al día tenían un riesgo un 16% mayor de deterioro cognitivo subjetivo en comparación con las que consumían menos de media ración al día.

### FACTORES DE RIESGO

Los investigadores siguen estudiando los factores que relacionan la carne roja con el riesgo de demencia, especialmente los relacionados con el microbioma intestinal.

El óxido N de trimetilamina (TMAO), un producto de la descomposición de la carne mediada por bacterias, puede aumentar la disfunción cognitiva debido a sus efectos sobre la agregación de amiloide y tau, proteí-

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

Además, el contenido en grasas saturadas y sal de la carne roja también puede perjudicar la salud de las células cerebrales, recuerda el Mass General Brigham.

La investigación resalta que sustituir la carne roja procesada por fuentes de proteínas como los frutos secos y las legumbres o el pescado puede disminuir el riesgo de demencia en aproximadamente un 20%.

Sustituir una ración diaria de carne roja procesada por una de frutos secos y legumbres se asoció con un riesgo un 19% menor de demencia. En el caso de cambiarla por pescado, el riesgo fue 28% menor. 

CONTROLA LOS NIVELES DE AZÚCAR EN SANGRE

"Cuando bloqueamos estas