

# Investigadores siguieron a más de tres mil personas durante casi siete décadas: Hallan un tipo de dieta que se asocia a mantener un cerebro más sano y joven

Una alimentación rica en antioxidantes y grasas saludables a lo largo de la vida mostró una fuerte relación con una mejor capacidad cognitiva en la tercera edad en un pionero estudio.

JANINA MARCANO

Llegar a la tercera edad con un cerebro sano guarda estrecha relación con llevar un tipo de alimentación saludable desde la juventud.

Esto es lo que concluyó una pionera investigación dada a conocer ayer, la cual reveló que seguir una dieta rica en alimentos de origen vegetal que contengan altos niveles de antioxidantes y grasas monoinsaturadas y poliinsaturadas (conocidas como grasas saludables) puede favorecer la salud cerebral desde temprana edad, al reducir el estrés oxidativo y mejorar el flujo sanguíneo al cerebro.

Algunos alimentos conocidos por su alto contenido de antioxidantes son las frutas, en especial arándanos y frambuesas, mientras que la palta y los frutos secos aportan grasas saludables.

El nuevo trabajo estuvo a cargo de científicos de la Universidad de Tufts (EE.UU.), quienes utilizaron datos de 3.059 adultos del Reino Unido que se inscribieron en un gran estudio nacional cuando eran niños. El grupo ha proporcionado datos sobre su ingesta, sus resultados cognitivos y otros indicadores de su salud a través de cuestionarios y pruebas durante casi 70 años.

Tras realizar un análisis de estos datos, los investigadores descubrieron



**Los alimentos no procesados**, como verduras de hoja verde, legumbres y frutas enteras en su estado natural, mostraron relación con una mejor salud cognitiva.

que la calidad de la dieta estaba estrechamente relacionada con las tendencias en la capacidad cognitiva, es decir, factores relacionados con el procesamiento de información, como la atención, memoria y resolución de problemas. Los resultados se mantuvieron tras ajustar otros factores, como nivel socioeconómico y ejercicio diario.

Así, solo alrededor del 8% de las personas con dietas de baja calidad mantuvieron una alta capacidad cognitiva hasta llegar a la tercera

edad. Y, por el contrario, apenas el 7% de las personas con dietas de alta calidad mantuvieron una baja capacidad cognitiva a lo largo del tiempo. Además, casi una cuarta parte de los participantes del grupo con el nivel cognitivo más bajo mostraron signos de demencia, mientras que ninguna persona con el nivel cognitivo más alto mostró indicios de la enfermedad.

“Los patrones alimentarios ricos en grupos de alimentos vegetales enteros o menos procesados, como las

verduras de hoja verde, las legumbres, las frutas enteras y los cereales integrales, pueden ser los más protectores”, dijo Kelly Cara, investigadora de la U. de Tufts y coautora del trabajo.

“Ajustar la ingesta alimentaria a cualquier edad para incorporar más de estos alimentos y alinearla más estrechamente con las recomendaciones nutricionales actuales probablemente mejore nuestra salud de muchas maneras, incluida nuestra salud cognitiva”, agregó.

“Estos datos son muy llamativos, potentes y sólidos”, comenta Álvaro Vidal, neurólogo de Clínica Meds. Según explica, la mayoría de los estudios anteriores sobre este tema se han centrado en experimentos de laboratorio o en hábitos de personas sobre los 60 años. Sin embargo, dice Vidal, este nuevo estudio “es importante, porque hace un seguimiento de varias décadas”, y sugiere que los vínculos pueden iniciar antes de lo que se creía.

A su juicio, el mensaje es alimentarse de manera saludable como mecanismo de prevención, además de cuidar el sueño y hacer ejercicio. “Para 2050 podemos llegar a una de cada tres personas con enfermedad neurodegenerativa. La pregunta es si queremos ser saludables. Esa es la gran decisión”.

PEXELS/CREATIVE COMMONS