



La dieta mediterránea retrasa el deterioro cognitivo, revelan dos nuevos estudios

Por [Sandee LaMotte](#)

20:18 ET(00:18 GMT) 14 Abril, 2020

(CNN) – ¿Estás preocupado por tus funciones mentales durante los momentos de más estrés? Pues puedes reducir a la mitad el riesgo de deterioro cognitivo si cumples juiciosamente la dieta mediterránea, conocida por sus énfasis en los vegetales, granos integrales, pescado y aceite de oliva. Así lo revelan dos nuevos estudios.

“Las personas con mayor adherencia a la dieta mediterránea tuvieron una reducción de casi el 45% al 50% en el riesgo de sufrir funciones cognitivas deterioradas”, indicó **la Dra. Emily Chew, autora principal de las investigaciones y quien dirige la División de Epidemiología y Aplicaciones Clínicas (DECA, por sus siglas en inglés) en el Instituto Nacional del Ojo en Bethesda, Maryland.**

“La evidencia continúa señalando que eres lo que comes cuando se trata de la salud del cerebro”, apuntó el Dr. Richard Isaacson, quien dirige la Clínica de Prevención del Alzheimer en el Centro Médico Weill Cornell NewYork-Presbyterian.

“Cualquiera puede tomar el control de la salud de su cerebro hoy y reducir el riesgo de deterioro cognitivo a través de elecciones dietéticas simples”, insistió Isaacson, quien no participó en el estudio.

Cumplir juiciosamente la dieta mediterránea fue definido como comer pescado dos veces a la semana, consumir regularmente frutas, verduras, granos integrales, nueces, legumbres y aceite de oliva, mientras se reduce la ingesta de carne roja y alcohol.

Según Chew, el riesgo de deterioro cognitivo aumentó a medida que disminuyeron los niveles de adherencia a la dieta.

“Hubo una respuesta a la dosis de seguir la dieta que fue consistente en ambos estudios”, indicó Chew. “Los que tuvieron la mayor adherencia a la dieta registraron una mejor protección que aquellos en el segundo nivel, quienes a su vez presentaron más protección cognitiva que los del menor nivel”, explicó.

Ahora, la dieta mediterránea no pareció desacelerar el deterioro cognitivo en las personas con el gen de Apolipoproteína E (o ApoE), que aumenta drásticamente el riesgo de la enfermedad de Alzheimer, aclaró Chew.

Pero cuando la investigación analizó únicamente los niveles de consumo de pescado, encontró que comerlo dos veces por semana sí retrasó el deterioro en las personas con el gen, añadió Chew. A los 10 años del estudio, “de hecho pudimos ver que había una diferencia cuando el consumo de pescado era alto. Esa tasa de progresión no avanzó tan rápido”, señaló.

“En este estudio, aunque la dieta mediterránea en general disminuyó el riesgo, el factor más fuerte para cambiar la situación fue el consumo constante de pescado”, explicó Isaacson, quien también es miembro de la Fundación de Investigación del Cerebro McKnight.

“Si bien este fue un estudio a largo plazo, sus resultados son [paralelos a los hallazgos de nuestra investigación clínica](#) en la Clínica de Prevención de Alzheimer, donde las personas que hicieron cambios en su dieta y en su estilo de vida mostraron mejoras cognitivas en 18 meses”, apuntó. “Estudios futuros ayudarán a aclarar durante cuánto tiempo una persona necesita hacer cambios en su dieta antes de ver un impacto en los resultados cognitivos”.

Una larga historia de los efectos que tiene la dieta en los ojos

Las investigaciones lideradas por Chew también analizaron los datos de dos grandes estudios sobre enfermedades oculares: el Estudio de Enfermedades de la Visión Relacionadas con la Edad (AREDS, por sus siglas en inglés) y su versión posterior, el AREDS2, que analizaron las dietas de unas 8.000 personas con y sin degeneración macular durante 10 años. La cognición también se evaluó en varios intervalos.

¿Por qué los investigadores utilizarían un estudio sobre la visión para indagar el efecto que tiene la dieta en la cognición?

“La retina es una extensión del cerebro”, explicó Chew. “Un tercio de tu cerebro funciona para la visión y la retina recubre el globo ocular y viaja de regreso a través de un nervio óptico hasta el cerebro”, añadió.

Es por eso que tiene sentido que cualquier antioxidante que pueda mejorar la retina también ayude al cerebro, completó.

“Pensamos, ‘bueno, ya sabes, probablemente **deberíamos mirar el estrés oxidativo y la dieta para detectar cataratas y degeneración macular**’. Resulta que fue un estudio importante”, relató Chew.

Los primeros resultados del AREDS, [publicados en 2001](#), mostraron que las personas que consumían dietas altas en pescado y verduras tenían menos degeneración macular asociada con la edad a medida que pasó el tiempo. Esto se debe a [dos antioxidantes importantes](#) que no se producen naturalmente en el cuerpo humano: [la luteína y zeaxantina](#).

Responsables por los colores brillantes de los vegetales, la luteína y la zeaxantina se encuentran en todas las verduras, pero hay unas que son especialmente buenas fuentes de estos antioxidantes: aquellas de hojas verdes como la col rizada, el perejil, la espinaca, el brócoli y los guisantes.

Una vez en el cuerpo, la luteína y la zeaxantina viajan a las retinas en la parte posterior del ojo. Allí ayudan a filtrar las dañinas longitudes de onda de luz azul, de alta energía, que pueden afectar las células del ojo.

El estudio descubrió que la alta adherencia a la dieta mediterránea ayudó a reducir el riesgo de degeneración macular en todas las etapas.

“Si tienes una enfermedad temprana, impedirá el avance a la siguiente etapa; y si estás en una fase más intermedia, ayudará a evitar continuar a la etapa más grave. En realidad, es muy interesante”, destacó Chew.

Un elemento posterior de la investigación incluyó dar a los participantes del estudio vitaminas antioxidantes C, E, betacaroteno y zinc.

“También hubo una reducción y mejora en la etapa tardía de la enfermedad de degeneración macular. Así que esta fue una de las historias exitosas sobre las vitaminas del estrés oxidativo”, añadió Chew.

Aunque el AREDS no encontró un efecto positivo de los antioxidantes en las cataratas, desde entonces otros estudios han demostrado un riesgo moderadamente reducido de cataratas asociadas con la edad en mujeres mayores.

¿Cómo empezar la dieta mediterránea?

¿Quieres subirte al tren de la dieta mediterránea y proteger tu cerebro y tus ojos?

Los expertos señalan que la forma más fácil de comenzar es reemplazar una cosa a la vez. Por ejemplo, cambia los cereales refinados con granos integrales: puedes elegir pan y pasta de trigo integral y reemplazar el arroz blanco por el arroz integral.

Cada semana, prepara una comida a base de frijoles, granos integrales y vegetales, usando hierbas y especias para agregar sabor. No se permite la carne. Cuando tengas tiempo en una noche de la semana, agrega dos ingredientes y, a partir de ahí, prepara tus comidas sin carne.

En la dieta mediterránea, el queso y el yogur están contemplados diariamente hasta semanalmente, en porciones moderadas. En cuanto al pollo y los huevos está bien consumirlos de manera ocasional, pero las otras carnes y dulces son muy limitados.

Cuando comas carne, que sea pequeñas cantidades. Para un plato fuerte, no pueden ser más de 85 gramos de pollo o carne magra. Mejor aún: utiliza trozos pequeños de pollo o rebanadas de carne magra para condimentar una preparación a base de vegetales, como un salteado.

El pescado es el rey de la dieta mediterránea, y se consume al menos dos veces por semana.

“Los pescados grasos como el salmón salvaje, las sardinas, el atún blanco, la trucha de lago y la caballa están cargados con ácidos grasos Omega-3 saludables para el cerebro que nutren las células cerebrales”, explicó Isaacson.

Concéntrate en frutas, verduras, granos, nueces y semillas. Agrega granos integrales y frutas a cada comida, pero utiliza las nueces y semillas como guarnición o merienda pequeña debido a su alto contenido de calorías y grasas.

Come muchas verduras y usa todo tipo y colores para obtener la gama más amplia de nutrientes, fitoquímicos y fibra. Cocinar, asar o decorar con hierbas y un poco de aceite de oliva extra virgen.

Si el pescado es el rey de la dieta mediterránea, el aceite de oliva es la reina: los expertos dicen que debes alejarte del aceite de coco y de palma. Aunque también son de origen vegetal, esos aceites son **ricos** en grasas saturadas que elevarán el colesterol malo.

Aceptar el precio de la dieta también ayudará **con una pérdida de peso saludable**, al tiempo que reduces el riesgo de **diabetes, depresión, colesterol alto, enfermedades cardíacas, derrames cerebrales** y algunos tipos de **cáncer**.

¿Y todo eso con un cerebro y unos ojos más saludables también? ¿Qué hay que perder?

vea el artículo original y el reportaje en: <https://cnnespanol.cnn.com/2020/04/14/la-dieta-mediterranea-retrasa-el-deterioro-cognitivo-revelan-dos-nuevos-estudios/>

RETIN ACTIVE CÁPSULAS

CAMPO DE ACCIÓN

El producto protege los tejidos oculares del estrés oxidativo provocado por condiciones ambientales desfavorables. Indicado para todo tipo de persona que presente falta de agudeza visual, personas con frecuentes molestias oculares: Irritación (lentes de contacto, humo, ordenadores), escozor (salinidad o cloro piscinas), fatiga ocular (ordenador, TV, luz intensa), visión nocturna, prácticas deportivas de alta montaña, fumadores, personas de ojos claros, hipertensión. Posee un marcado efecto antioxidante.

PRESENTACIÓN

Caja de 30 cápsulas de 570 mg., en blíster.

MODO DE USO

1 cápsula al día con abundante agua durante la comida principal.

NO CONTIENE

Gluten, derivados lácteos, lactosa, conservante añadido, aroma y colorante artificial, OGM.

ADVERTENCIAS

- Mantener fuera del alcance de los niños.
- No superar la dosis diaria recomendada.
- El producto no debe considerarse como sustituto de una dieta variada.
- Para las mujeres embarazadas o en periodo de lactancia consultar al Profesional de la Salud.

APTO PARA VEGETARIANOS Y VEGANOS

RETIN ACTIVE CÁPSULAS

15 MG
LUTEINA

1 al día



Hecho en Italia 

RETIN ACTIVE es un suplemento dietario, no es un medicamento y no suple una alimentación equilibrada.

NO CONSUMIR EN ESTADO DE EMBARAZO Y LACTANCIA. MANRENER LEJOS DE LOS NIÑOS.

ALMACENESE A TEMPERATURA NO MAYOR DE 30° Y 65% DE HR

REG. SAN: DE-2512