



Estos son los diez principios claves para prevenir el Alzheimer

El Alzheimer, el tipo de demencia más común, se presenta en personas mayores de 60 años. Es un trastorno degenerativo que afecta las funciones de pensamiento, memoria y lenguaje.

Hacer ejercicio, permanecer con la mente activa, escuchar música clásica y mantener relaciones sociales han sido las claves que durante años ha entregado el gremio médico para prevenir el Alzheimer.

Y aunque en términos generales la alimentación sana también ha hecho parte de las recomendaciones, hasta ahora no se había hablado de una dieta como tal, que permitiera retrasar el deterioro neurológico y prevenir el Alzheimer, relacionado con la pérdida de la memoria.

Hasta que el Centro Médico de la Universidad de Rush, en Chicago, Estados Unidos, publicó en The Journal of the Alzheimer's Association los resultados de un estudio, en cabeza de la epidemióloga Martha Morris.

La mencionada investigación fue realizada durante diez años con 900 personas entre 58 y 98 años y dejó al descubierto los beneficios de lo que llamaron la dieta Mind. Llamada así por sus siglas en inglés (Mediterranean Dash Intervention for Neurodegenerative Delay), que significa intervención mediterránea y dash para el retraso neurodegenerativo.

La dieta, no es más que un híbrido entre la dieta Mediterránea y la Dash (de los hipertensos), que según el estudio, ayuda a reducir en un 53% el riesgo de sufrir Alzheimer.

La forma en que este plan alimenticio logra disminuir el riesgo de sufrir la temida enfermedad es clara: especialistas como la nutricionista dietista Claudia Cote, del Centro Médico Imbanaco, CMI, aseguran que mejora la circulación -- la cual cuando está afectada genera inflamación--, mejorando así la comunicación entre las células. Pero la explicación va aún más allá.

Tal como lo explica Sandra Patricia Alfaro, nutricionista dietista del CMI, "los alimentos que incluye son fuente de nutrientes como el omega 3, el triptófano, el resveratrol, el glutatión y vitaminas como la C y E, los cuales favorecen la producción de la proteína



LR11, capaz de inhibir la formación de amiloides, que se forman a partir de sustancias tóxicas en tejidos blandos como el cerebro y que son responsables del daño de las neuronas”.

Lo mejor es que aunque es un plan alimenticio fácil de seguir, no necesariamente hay que cumplirlo de manera rigurosa, pues durante el estudio, quienes no la aplicaron al pie de la letra disminuyeron el riesgo de Alzheimer en un 35%. Eso sí, entre más temprano se comience a aplicar, mayores serán los beneficios.

Principios para tener en cuenta:

Tres raciones de cereales integrales al día, ya sea pan, arroz, pasta o arepas, con semillas de ajonjolí, quinoa o millo. Muy beneficiosos porque en la cascarilla conservan todos los nutrientes y la fibra que contienen hace que los alimentos se absorban lentamente, lo que lleva a que el cerebro reciba la cantidad adecuada de glucosa.

Una ensalada cada día, ojalá de hojas verdes como berenjenas, acelgas, lechugas, brócoli o espinacas. Esto dado que contienen tocoferoles, que aportan vitaminas A, C, E, K y ácido fólico, así como calcio, potasio, magnesio y hierro. Previenen el deterioro y oxidación celular.

Una fruta diaria como la manzana que está comprobado que mejora la función cerebral.

Una porción de frutos rojos (arándanos, uvas, moras, fresas, cerezas o frambuesas), al menos dos días a la semana. Contienen fitonutrientes como los polifenoles y las antocinadinas que son poderosos antioxidantes.

Leguminosas o granos cada dos días, como lentejas y arvejas, blanquillos, garbanzos, fríjoles y caraotas. Beneficiosas por su contenido de ácido fólico, proteína y fibra, que fortalecen la memoria.

Pollo o pato magro y ojalá orgánico, dos veces a la semana. Son una fuente de proteína más magra que la carne roja.

Unos 30 gramos (un puñado) de frutos secos al día, en especial de nueces, que pueden mezclarse con maní, pistachos, almendras o avellanas. Mejoran la salud cardiovascular, permitiendo una mejor llegada de nutrientes y oxígeno al cerebro.



Sala de Prensa

Aceites saludables como el de oliva, que debe usarse como aderezo y como el de coco, ideal para freír. De hecho, un estudio reciente del Spring Hill Regional Hospital demostró que estos aceites ayudan a mantener sanas las células del cerebro.

Media o una copa de vino tinto o de zumo de uva al día. El vino debe tener menos del 7% de alcohol y se recomienda por ser rico en antioxidantes como el resveratrol, presente en la uva. Además, se ha comprobado que ayuda a interrumpir la muerte de las células cerebrales.

Pescado al menos una vez a la semana, pero lo ideal es que se consuma tres veces. Preferiblemente, salmón que es rico en omega 3 o sardinas, que previenen problemas cardiovasculares. Muy recomendados por su aporte de fósforo, colina y ácidos grasos.

Diario El País, 26 de Febrero de 2016. Página E1