

Vitaminas o cacao: ¿Cuál preserva la cognición?

Publicado el: 12-10-2022

Los hallazgos de un estudio de fase 3 muestran que el uso diario de multivitamínicos, pero no el de cacao, está asociado con una tasa significativamente más lenta de deterioro cognitivo relacionado con la edad.

Este es el primer ensayo controlado aleatorizado a largo plazo y a gran escala para examinar los efectos del extracto de cacao y los multivitamínicos en la cognición global. El enfoque principal del ensayo fue el extracto de cacao, que estudios anteriores sugieren que puede preservar la función cognitiva. Analizar el efecto de los multivitamínicos fue un desenlace secundario.

Mostrar que las vitaminas, pero no el cacao, eran beneficiosas era exactamente lo contrario de lo que esperaban los investigadores. Aún así, los resultados ofrecen una nueva dirección interesante para estudios futuros, dijo a *Medscape Noticias Médicas* la investigadora principal, Dra. Laura D. Baker, Ph. D., profesora de gerontología y medicina geriátrica en *Wake Forest School of Medicine*, en Winston-Salem, Estados Unidos.

"Este estudio nos hizo tomar nota de una vía para una posible protección cognitiva", indicó la Dra. Baker. "Sin este estudio, nunca habiéramos buscado en esa dirección".

Los resultados completos se publicaron en versión electrónica en *Alzheimer's and Dementia*.

Efecto inesperado

El estudio COSMOS-Mind es un subestudio de un ensayo más grande llamado COSMOS. Investigó los efectos del extracto de cacao y un multivitamínico mineral estándar en los desenlaces cardiovasculares y de cáncer en más de 21.000 participantes mayores.

En COSMOS-Mind, los investigadores probaron si la ingesta diaria de extracto de cacao frente a placebo y un multivitamínico mineral frente a placebo mejoraban la cognición en adultos mayores.

Se inscribieron y siguieron durante tres años más de 2.200 participantes de 65 años o más. Completaron pruebas por teléfono al inicio y anualmente para evaluar la memoria y otras habilidades cognitivas.

Los resultados mostraron que el extracto de cacao no tuvo ningún efecto sobre la cognición global en comparación con el placebo (puntuación z media: 0,03; $p = 0,28$). Sin embargo, el uso diario de multivitamínicos mostró beneficios significativos en la cognición global frente al placebo (puntuación z media: 0,07, $p = 0,007$).

El efecto beneficioso fue más pronunciado en los participantes con antecedentes de enfermedad cardiovascular (sin antecedentes: 0,06 frente a con antecedentes: 0,14; $p = 0,01$).

Los investigadores encontraron efectos protectores similares para la memoria y la función ejecutiva.

La Dra. Baker sugirió que una posible explicación de los efectos positivos de los multivitamínicos podría ser el aumento de los micronutrientes y minerales esenciales que proporcionan.

"Con dietas deficientes en nutrientes, en conjunto con una alta prevalencia de enfermedades cardiovasculares, diabetes y otras comorbilidades médicas que sabemos que afectan la biodisponibilidad de estos nutrientes, posiblemente estemos tratando con adultos mayores que están por debajo del nivel óptimo en términos de micronutrientes y minerales esenciales", apuntó.

"Incluso los niveles subóptimos de micronutrientes y minerales esenciales pueden tener consecuencias significativas para la salud del cerebro", agregó.

Se necesita más investigación

Por intrigantes que puedan ser los resultados, se necesita más investigación antes de que los hallazgos puedan afectar la orientación nutricional, según Maria C. Carrillo, Ph. D., directora científica de *Alzheimer's Association*.

"Si bien estos resultados alientan a la *Alzheimer's Association*, no estamos listos para recomendar el uso generalizado de un suplemento multivitamínico para reducir el riesgo de deterioro cognitivo en adultos mayores", reconoció Carrillo en un comunicado.

"Por ahora, y hasta que haya más datos, las personas deben hablar con los profesionales de la salud con quienes se atiendan sobre los beneficios y riesgos de todos los suplementos dietéticos, incluidos los multivitamínicos", agregó.

La Dra. Baker estuvo de acuerdo y señaló que el estudio no se diseñó para medir el uso de multivitamínicos como desenlace primario. Además, casi 90% de los participantes eran blancos no hispanos, lo que no es representativo de la demografía general de la población.

Fuente: <https://netsaluti.com>