

# Nutrición y cognición.

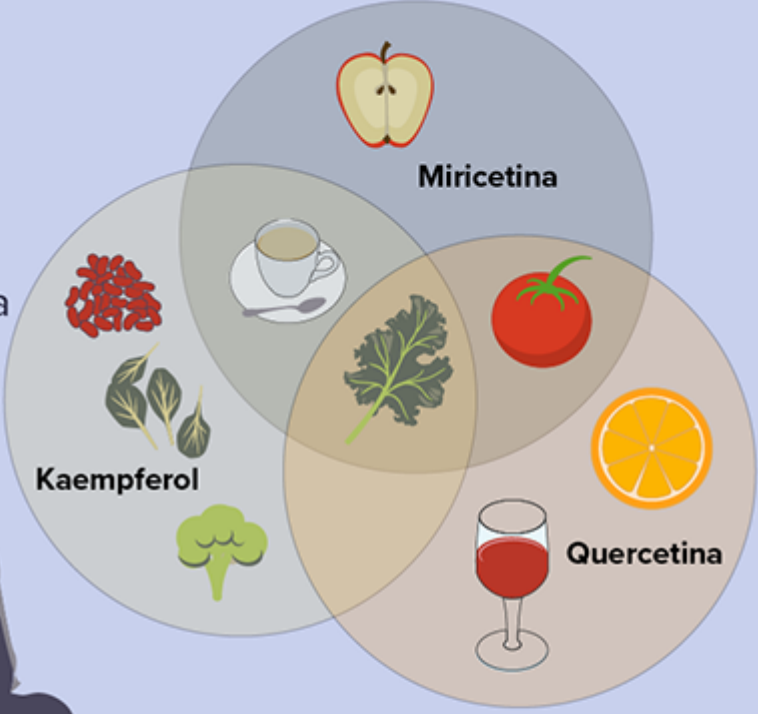
Publicado el: 18-12-2022

El fin de año y las fiestas que lo acompañan suelen estar ligados a la comida. Tal vez eso explique el aumento del interés por los hallazgos recientes relacionados con la nutrición y la cognición, que han dado lugar al tema de la Tendencia clínica de esta semana.

Un estudio reciente se ha sumado a un creciente conjunto de evidencia sobre el impacto de los flavonoles en la memoria y la salud del cerebro

## NUTRICIÓN Y COGNICIÓN

Un estudio reciente mostró que los adultos mayores con una ingesta elevada de **flavonoles** (equivalente a **1 ración de verduras de hoja verde al día**) presentaban una **disminución de 32% del deterioro cognitivo**.



Tres componentes específicos de los flavonoles, el kaempferol, la miricetina y la quercetina, se asociaron especialmente con una tasa de deterioro cognitivo más lenta.

**Medscape**  
Fuente: [doi.org/10.1212/WNL.0000000000201541](https://doi.org/10.1212/WNL.0000000000201541)

Los flavonoles son una subclase de flavonoides que se encuentran en las verduras (p. ej.,

cebollas, col rizada, lechuga, tomates) y las frutas (p. ej., manzanas, uvas, bayas), así como en algunos té y vinos. Anteriormente se había demostrado que algunos componentes de los flavonoles producían regresión de las características histológicas de la enfermedad de Alzheimer en ratones. Esta nueva investigación muestra el potencial de beneficio también en humanos. El estudio incluyó a unos 960 participantes (promedio de edad, 81 años). La mayoría de ellos eran mujeres (75%) y blancos (98%). Durante una media de 7 años de seguimiento, rellenaron un cuestionario nutricional anual y completaron pruebas cognitivas y de la memoria.

Para determinar las tasas de deterioro cognitivo, los investigadores utilizaron una puntuación global de cognición que resumía 19 tests cognitivos. Tras ajustar varios factores, los investigadores descubrieron una diferencia significativa en el deterioro cognitivo entre los que consumían más y los que consumían menos. El grupo con la menor ingesta de flavonoles consumía unos 5 mg/día, mientras que el grupo con la mayor ingesta consumía un promedio de 15 mg/día. La cantidad promedio de ingesta de flavonoles en los adultos estadounidenses es de unos 16 a 20 mg/día. Los participantes con la mayor ingesta de kaempferol tenían una tasa de deterioro cognitivo 32% más lenta que los que tenían la ingesta más baja. Aquellos con la mayor ingesta de quercetina tuvieron una tasa de deterioro cognitivo 30% más lenta. Los que consumían más miricetina tenían una tasa de deterioro cognitivo 31% más lenta.

En el lado opuesto de la conexión entre alimentos y cerebro, un estudio reciente reveló que una dieta alta en alimentos ultraprocesados aumenta el riesgo de demencia. Los investigadores analizaron el consumo de alimentos ultraprocesados en más de 70.000 individuos sin demencia al inicio del estudio (promedio de edad: 61,6 años). En el curso de 10 años de seguimiento, se desarrollaron las siguientes afecciones:

- Demencia: 518 participantes
- Enfermedad de Alzheimer: 287 participantes
- Demencia vascular: 119 participantes
- Demencia no especificada: 112 participantes

En el grupo de menor consumo, los alimentos ultraprocesados representaban 9% de la dieta diaria (una media de 225 g/d). En el grupo de mayor consumo, los alimentos ultraprocesados representaban 28% de la dieta diaria (814 g/d). En comparación con los que consumían menos alimentos ultraprocesados, el riesgo de demencia en los de mayor consumo aumentaba 50% (*hazard ratio* [HR]: 1,51; intervalo de confianza de 95% [IC 95%]: 1,16 a 1,96;  $p < 0,001$ ). El riesgo de demencia vascular aumentó a más del doble (HR: 2,19; IC 95%: 1,21 a 3,96;  $p < 0,01$ ).

Las bebidas fueron los principales contribuyentes a la ingesta de alimentos ultraprocesados, con 34%, seguidas de los productos azucarados (21%), los productos lácteos (17%) y los aperitivos salados (11%). Los investigadores concluyeron que sustituir 10% de los alimentos ultraprocesados consumidos habitualmente con alimentos no procesados o mínimamente procesados daría lugar a un riesgo 19% menor de demencia por todas las causas (HR: 0,81; IC 95%, 0,74 a 0,89;  $p < 0,001$ ) y un riesgo 22% menor de demencia vascular (HR: 0,78; IC 95%: 0,65 a 0,94;  $p < 0,01$ ).

Quizás los arándanos sean una buena sustitución, ya que un estudio reciente ha demostrado que pueden potenciar la memoria y la función cerebral en adultos sanos de mediana y avanzada edad, además de reducir el colesterol de lipoproteínas de baja densidad. Los resultados de un ensayo aleatorizado y controlado con placebo en adultos de 50 a 80 años mostraron que el consumo de extracto de arándanos liofilizados (equivalente a 1 taza de arándanos frescos) durante 12 semanas se asoció a una mejora de la memoria episódica. Se observó un aumento del flujo sanguíneo regional en la corteza entorrinal derecha, el área del núcleo accumbens y el núcleo caudado de los pacientes que consumieron arándanos. Esto se acompañó de una mejora significativa de la memoria visual. Sin embargo, la intervención con arándanos no mejoró otros dominios neurocognitivos, como la memoria de trabajo y el funcionamiento ejecutivo.

Incluso algunas grasas alimentarias pueden mejorar la función cognitiva de los adultos mayores. En un estudio de principios de 2022 se encontró que la ingesta dietética de ácidos grasos poliinsaturados (PUFA), en particular omega-6, puede ser beneficiosa. En el análisis se utilizaron datos combinados de los ciclos 2011-2012 y 2013-2014 de la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición de Estados Unidos. Para evaluar la función cognitiva, los investigadores utilizaron las puntuaciones de recuerdo total y diferido del Consorcio para Establecer un Registro de la Enfermedad de Alzheimer (CERAD), la prueba de fluidez en contar animales y la prueba de sustitución de símbolos de dígitos (DSST).

En el estudio participaron 2.253 adultos de 60 años o más (promedio de edad: 69,4 años) y 51% de personas de raza blanca no hispanoamericana. Tras ajustar varios factores, la ingesta dietética de ácidos grasos poliinsaturados y de ácidos grasos omega-6 se asoció positivamente con la prueba de sustitución de símbolos de dígitos. La puntuación de la prueba de sustitución de símbolos de dígitos aumentó cerca de 0,06 desviaciones estándar (alrededor de 1 puntuación) con cada aumento de desviación estándar en los ácidos grasos (8,8 g/d para los ácidos grasos poliinsaturados y 7,9 g/d para los ácidos grasos omega-6; los valores de *p* fueron 0,02 para los ácidos grasos poliinsaturados y 0,01 para los omega-6). La puntuación de fluidez en contar animales aumentó alrededor de 0,05 desviaciones estándar (cerca de 0,3 puntos) con cada aumento de desviación estándar (1,1 g/d) en la ingesta dietética de omega 3. Aunque es necesario seguir investigando, los expertos destacaron la importancia de equilibrar la ingesta de grasas.

Con los arándanos, los alimentos que contienen flavonoles y determinadas grasas dietéticas que pueden ayudar, y los alimentos ultraprocesados que pueden perjudicar, el impacto de la nutrición en la cognición es de interés para quienes tratan de frenar el deterioro de la cognición. A medida que se disponga de más evidencia, es casi seguro que será rápidamente "devorada", como ha ocurrido esta semana.

**Fuente:** <https://netsaluti.com>