

# Modificar la dieta reduciría el deterioro cognitivo

27/12/2020

Los alimentos ingeridos pueden tener un impacto directo en nuestra agudeza cognitiva durante los últimos años de vida. La inteligencia fluida (IF) implica la resolución de problemas abstractos sin conocimientos previos. Una mayor disminución de la IF relacionada con la edad suele incrementar la presencia de enfermedad de Alzheimer (EA), y estudios recientes sugieren que ciertos regímenes dietéticos influyen en las tasas de disminución. Sin embargo, no está claro cómo el consumo de alimentos a largo plazo afecta la IF entre adultos con o sin antecedentes familiares de EA (HF) o APOE4.

Brandon S. Klinedinst de la Universidad Estatal de Iowa y colaboradores, analizaron cómo la dieta total se asociaría con la cognición a largo plazo entre poblaciones de mediana y avanzada edad con y sin riesgo de EA. Para 1.787 participantes adultos se modelaron trayectorias de IF a 10 años y se hicieron regresiones a la dieta total según la ingesta autoinformada de 49 alimentos integrales mediante un cuestionario de frecuencia alimentaria.

La ingesta diaria de queso predijo claramente mejores puntuaciones de IF a lo largo del tiempo (. El alcohol de cualquier tipo diario también pareció beneficioso y el vino tinto a veces fue protector adicional. El consumo de cordero semanalmente se asoció con mejores resultados. Entre los grupos de riesgo, la sal agregada se correlacionó con la disminución del rendimiento.

En conclusión, modificar los planes de alimentación puede ayudar a minimizar el deterioro cognitivo. La sal puede aumentar el riesgo, pero no se observaron interacciones similares entre las personas con HF y EA. Además, los resultados sugieren que agregar queso y vino tinto a la dieta diariamente, y cordero semanalmente, también puede mejorar los

resultados cognitivos a largo plazo.