

Dieta DASH combate declive mental

2009-07-17 21:30:00



Dieta baja en grasa y alta en fibra limita pérdida de memoria.

Vienna, Austria — La dieta baja en grasa y alta en fibra recomendada para disminuir la presión arterial puede ayudar a prevenir la pérdida de la memoria y agudizar las habilidades mentales.

Conocida como la dieta Dietary Approaches to Stop Hypertension (DASH), “Enfoques Dietéticos para Detener la Hipertensión”, enfatiza las frutas y vegetales, nueces y legumbres, granos enteros, y productos cotidianos bajos en grasa. Sodio, dulce y carne roja son consumidos escasamente.

En un estudio nuevo, las personas mayores ceñidas a la dieta DASH, hicieron mas lento su declive mental, reporta Heidi Wengreen, PhD, RD, profesor asistente de nutrición de la Universidad Estatal de Utah y el colegio en Logan.

No es una sorpresa que la dieta funciona: El plan alimenticio DASH ha demostrado disminuir la presión arterial, y la presión arterial alta es un factor de riesgo conocido para la enfermedad de Alzheimer y la demencia, dice Ron Munger, PhD, un profesor de nutrición en el Estado de Utah, el cual también ha trabajado en el estudio.

“A través de los años, los investigadores han tratado de disminuir el declive cognitivo lento usando solo nutrientes y suplementos, con diferentes resultados. [Esto es porque] la dieta total es mayor que la suma de todas sus partes” le dice a WebMD.

Vegetales, nueces y granos enteros ayudan

El estudio incluyo 3,831 personas de 65 años y más viejos, sin síntomas de demencia.

Al inicio del estudio, completaron un cuestionario alimenticio de 142 ítems de lo que han comido y con que frecuencia. Basado en su similitud a los componentes de la dieta DASH, los participantes fueron divididos en 5 grupos o quintil.

Se aplicó desde el principio una prueba estándar que mide la función cognitiva general, incluida la memoria, la atención y resolución de problemas, y cuatro veces más durante un período de 11 años.

Los investigadores descubrieron que aquellos en el quintil más alto tenían un mejor funcionamiento cognitivo en el inicio del estudio y menos declive de habilidades mentales en el tiempo.

Los mejores alimentos para frenar la disminución mental: verduras, granos enteros, productos lácteos bajos en grasa, y los frutos secos y legumbres, dice Munger.

Los descubrimientos fueron presentados en la Conferencia Internacional de la Asociación de Alzheimer

2009 sobre la enfermedad del Alzheimer.

Difícil de seguir

La dieta DASH no es fácil de seguir, afirma. Demanda de un total de de 8 a 10 servicios de frutas y vegetales diario, por ejemplo, “solo el 25% de los americanos come hasta 5 servicios al día” dice Munger.

“La buena noticia es que hay mucho espacio para mejorar,” dice.

Además, el estudio no prueba que la dieta desacelera el declive mental. Puede ser la dieta misma o algún otro factor de estilo de vida compartido por la gente que come bien y que es responsable del efecto protector.

Por otro lado, DASH ha demostrado ser segura y eficaz, y disminuye la presión arterial, por lo que no hay razón de no seguirla, dice Munger.

Todos los días sigues el plan alimenticio, “ayuda a preservar un poco la función cognitiva que de otra manera se hubiera perdido” dice María Carrillo, PhD, directora de las relaciones medicas y científicas en la Asociación del Alzheimer.

“Y es acumulativo, por lo que en última instancia, hay una gran diferencia”, dijo a WebMD.

[Charlene Laino | WebMD Health News / Revisado por Louise Chang, MD](#)