

Focus. Una dieta rica en fibra no solo favorece la salud intestinal, sino que también puede mejorar el pensamiento, retrasar el deterioro cognitivo y reducir el riesgo de demencia, de acuerdo con investigaciones recientes.

Said Pulido
Metro World News

Aumentar el consumo de fibra es uno de los cambios dietéticos más efectivos para la salud cognitiva, de acuerdo con varios estudios recientes que indican que una dieta rica en fibra puede tener beneficios tanto para el cuerpo como para el cerebro.

Por ejemplo, la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición de Estados Unidos (NHANES) encontró que un mayor consumo de fibra está asociado con mejor rendimiento cognitivo en adultos mayores, incluso después de ajustar por factores como edad, nutrición y enfermedades.

Otras investigaciones han arrojado resultados similares, como un estudio publicado en JAMA Network Open, el cual evaluó una cohorte de más de 1.200 participantes mayores de 50 años durante una década. En este caso, los resultados mostraron que aquellos con una mayor ingesta de carbohidratos complejos y fibra dietética presentaban una reducción significativa en la incidencia de enfermedades cardiovasculares, diabetes y deterioro cognitivo.

Uno tras otro, estos estudios han encontrado una asociación entre mayor ingesta de fibra y mejor rendimiento cognitivo, especialmente en pruebas de velocidad de procesamiento, atención y memoria de trabajo.

“Es así como una dieta tradicionalmente asociada a la salud digestiva, emerge como un factor dietético para proteger el cerebro. La evidencia científica indica que consumir suficiente fibra puede retrasar el deterioro cognitivo, mejorar la memoria y disminuir el riesgo de demencia con el tiempo”, según la doctora Cristina Andrés-Lacueva, profesora de ciencias de la alimentación en la Universidad de Barcelona.

FUNCIÓN CEREBRAL

Al respecto, la investigadora dijo a Metro World News que la

Encuentran vínculos entre una dieta rica en fibra y protección para la mente



“Es así como una dieta tradicionalmente asociada a la salud digestiva, emerge como un factor dietético para proteger el cerebro”

DRA. CRISTINA ANDRÉS-LACUEVA
Profesora de la Universidad de Barcelona



comunidad científica está cada vez más interesada en cómo el estilo de vida, incluida la nutrición, afecta la función cerebral y el riesgo de enfermedades neurodegenerativas.

“El reconocimiento de la conexión intestino-cerebro ha reforzado la importancia de alimentos ricos en fibra como parte de un enfoque integral de salud”, agrega la experta.

En ese sentido, precisa que el mecanismo central pasa por el microbioma intestinal. Al fermentar la fibra, las bacterias producen ácidos grasos de cadena corta, sobre todo, butirato, que reducen la inflamación, fortalecen la barrera intestinal

y evitan que sustancias nocivas lleguen al cerebro.

“Esta señal antiinflamatoria se ha vinculado con una mejor función cognitiva, menor depresión y mejor calidad del sueño”, agrega Cristina Andrés-Lacueva.

Investigaciones recientes muestran que las personas con dietas ricas en fibra presentan menor riesgo de demencia y mejor rendimiento cognitivo en la vejez. Incluso ensayos clínicos con suplementos de fibra prebiótica han demostrado mejoras en pruebas cognitivas y cambios favorables en el microbioma, incluidos aumentos de bacterias beneficiosas.

“Nuevos estudios también sugieren que la fibra puede aumentar los niveles de BDNF, una proteína clave para la plasticidad neuronal, el aprendizaje y la memoria, reforzando la idea de que la dieta influye directamente en la biología cerebral. En pacientes con Alzheimer, se han observado alteraciones del microbioma y una menor producción de butirato, lo que respalda el vínculo entre salud intestinal y neurodegeneración”, concluye.

Para profundizar sobre los beneficios de la ingesta de fibra en la salud física y mental, platicamos con la doctora Kelly Holes-Lewis, psiquiatra nutricional certificada.

LAS CLAVES

■ La fibra es un carbohidrato que las enzimas digestivas no pueden descomponer fácilmente. Por lo tanto, la mayor parte pasa por el intestino prácticamente sin cambios.

■ Durante años, la fibra se ha encasillado como el nutriente que mantiene la digestión en marcha y el colesterol bajo control. Ahora, un creciente número de investigaciones la redefinen como una de las herramientas más poderosas y, a la vez, más ignoradas

para proteger el cerebro.

■ El panorama emergente es que una dieta rica en fibra no solo favorece la salud intestinal, sino que también puede agudizar el pensamiento, ralentizar el deterioro cognitivo y reducir el riesgo de demencia.