



Estudio en más de 90 mil personas vio que esa dieta es útil incluso cuando se comienza a una edad avanzada:
Priorizar alimentos de origen vegetal y reducir la carne se asocian a menor riesgo de alzhéimer

Factores como menos inflamación y mejor salud cardiovascular lo explicarían. “No se trata de ser estrictamente vegetariano”, dicen expertos, pero sí de consumir más frutas, verduras y legumbres.

JANINA MARCANO

Cada vez hay más evidencia de que las dietas que priorizan frutas y verduras, y que reducen el consumo de carne, ayudan a bajar el riesgo de enfermedades como diabetes o hipertensión.

Ahora un grupo internacional de investigadores, liderados por expertos de la Universidad de Hawai (EE.UU.), estudió la relación entre este patrón de alimentación y el riesgo de alzhéimer, una de las principales causas de discapacidad en personas mayores a nivel global.

Tras seguir durante diez años a más de 92 mil personas —de 59 años, en promedio—, vieron que una dieta en que los productos de origen vegetal son los protagonistas se asocia con menos probabilidades de desarrollar alzhéimer y otras demencias, como la vascular.

“Confirmamos que adoptar una alimentación basada en plantas, incluso a una edad avanzada, pero que sea de buena calidad, se asocia con un menor riesgo de alzhéimer y otras formas de demencia”, aseguró Song-Yi Park, investigadora de la U. de Hawai y líder del trabajo.

El estudio —que incluyó participantes latinos— también concluyó que quienes consumieron más alimentos vegetales naturales, en general, presentaron un 12% menos de riesgo de demencia que quienes consumían menos. Los resultados



En Chile, las guías alimentarias del Ministerio de Salud recomiendan las legumbres “dos o más veces a la semana” como buena fuente de proteína, aumentar la ingesta de pescados y mariscos y agregar verduras y frutas a todas las comidas. Sobre la carne, los expertos señalan que “no se trata de satanizarla”, sino reducirla.

se publicaron ayer en Neurology.

Cheril Tapia, investigadora de la Fundación Ciencia & Vida de la USS, quien estudia el cerebro humano, dice que “el mensaje potente detrás de este trabajo es priorizar el consumo de frutas, verduras y legumbres por sobre las carnes, pero podemos incluir pescados. No se trata de erradicar las proteínas”.

Coincide Carol San Martín, bióloga y académica del INTA. “Un punto importante es que esto no necesariamente implica llevar una dieta estrictamente vegetariana o vegana”, asegura. “Nuestro cuerpo necesita proteínas, carbohidratos, grasas y fibra, y los patrones alimentarios muy estrictos pueden dejar fuera nutrientes que son vitales”.

De hecho, un hallazgo clave del trabajo es que no cualquier dieta basada en plantas se asocia con salud cerebral. Los autores distinguieron entre una dieta general —que simplemente prioriza alimentos vege-

tales por sobre los de origen animal, como leche o huevo, sin tener en cuenta la calidad de la comida—, una saludable —rica en frutas, verduras, cereales integrales, frutos secos y legumbres— y una poco saludable, con un alto consumo de productos procesados de origen vegetal y azúcar añadida.

Los resultados mostraron que no todas son iguales: quienes seguían una dieta vegetal de mayor calidad presentaron el menor riesgo de demencia, en comparación con quienes tenían menor adherencia o seguían versiones menos saludables.

Evitar los ultraprocesados

Según Tapia, “hace tiempo ya se había planteado la idea de que no da lo mismo qué comer, que dietas altas en carnes rojas se asocian a mayor riesgo de enfermedades y de que los vegetales eran más saludables y tendrían un rol protector fren-

te al desarrollo de demencia”.

Lo interesante de este estudio, señala, “es que muestra que tampoco da lo mismo qué productos vegetales consumir”. Tapia dice: “Las dietas basadas en plantas con productos procesados o con alto contenido de azúcares pueden activar procesos metabólicos o inflamatorios, por lo tanto, no tendrían impacto positivo”. Así, habría que evitar productos como hamburguesas vegetarias que contienen ingredientes que no se usan comúnmente en el hogar o productos industriales altos en azúcar y grasas.

En cambio, “las frutas, verduras, legumbres y cereales integrales contienen fibra y compuestos como polifenoles, que se asocian a disminución de los procesos inflamatorios, mejoran la microbiota y regulan el metabolismo”, los cuales están involucrados en la protección frente a distintos tipos de demencia, añade.

Gerardo Fasce, geriatra y acadé-

mico de la U. de Chile, aclara que “no se puede asegurar” que “por llevar esta alimentación no se va a desarrollar la enfermedad”, pero afirma que sí existen mecanismos plausibles para explicar lo observado.

El médico coincide en que “las dietas basadas en vegetales tienen efectos cardiovasculares que podrían beneficiar al cerebro. Ayudan a controlar la presión, el colesterol y la inflamación, factores de riesgo tanto para enfermedades cardiovasculares como para demencias”.

San Martín advierte que el riesgo para estas depende de múltiples factores. “El principal es la edad, pero cerca de un 40% de los casos podrían prevenirse con cambios en el estilo de vida, incluida la nutrición”.

De las dietas que priorizan las verduras, San Martín también destaca el factor cardiovascular. “Si no desarrollas enfermedades como diabetes o hipertensión, la probabilidad de tener demencia disminuye”.