

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

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

la 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.

3 PREGUNTAS A...

Dra. Kelly Holes-Lewis

Psiquiatra Nutricional Certificada



1 Cuando pensamos en el bienestar mental, el consumo de fibra no es algo que habitualmente relacionamos con el tema. ¿Debemos empezar a hacerlo?

—La forma en que nutrimos nuestro cuerpo influye en cómo nos sentimos, pensamos y funcionamos, y al hacer pequeños cambios intencionales en nuestra dieta, podemos obtener beneficios duraderos tanto para el intestino como para la mente.

Si bien la fibra es conocida por el papel que juega en la digestión, las investigaciones demuestran cada vez más que la fibra dietética desempeña un papel crucial en la salud del cerebro, en la regulación del estado de ánimo y en la resiliencia mental.

La conexión intestino-cerebro gira en torno a un poderoso sistema de comunicación que vincula la salud digestiva con el bienestar emocional y cognitivo. Hoy se sabe que al priorizar los alimentos ricos en fibra, no solo estamos favoreciendo la digestión, sino que también estamos alimentando la mente para un mejor bienestar mental.

2 ¿Cómo podemos entender mejor el papel de la fibra en la conexión intestino-cerebro?

—El intestino alberga billones de bacterias que influyen en todo, desde la digestión hasta la producción de neurotransmisores, incluida la serotonina, que ayuda a regular el estado de ánimo. De he-

cho, alrededor del 90 por ciento de la serotonina del cuerpo se produce en el intestino.

La fibra actúa como combustible para las bacterias intestinales beneficiosas. Al consumir alimentos ricos en fibra, ayudamos a que nuestras bacterias intestinales prosperen, lo que a su vez favorece la función cerebral, reduce la inflamación y promueve el equilibrio emocional.

Por el contrario, una dieta deficiente en fibra puede provocar disbiosis intestinal, un desequilibrio en la flora intestinal que se ha relacionado con un aumento de la ansiedad, la depresión y el deterioro cognitivo.

3 ¿Cuál sería la ingesta diaria recomendada de fibra, y qué alimentos contribuyen a elevar la cantidad de fibra que consumimos?

—Para mujeres mayores de 50 años, se recomienda una ingesta diaria de 21 gramos de fibra. Si son menores de 50 años, la cantidad sube a 25 gramos. En hombres, las cantidades son de 30 gramos para mayores de 50 años, y de 38 gramos para menores de 50 años.

Añadir fibra a una dieta es muy sencillo, ya que está presente en muchos alimentos, como en panes y cereales integrales. Las legumbres como los frijoles y las lentejas también son fuentes de fibra y son fáciles de añadir a muchas recetas. Las frutas y las verduras contienen mucha fibra; destacan la col, las espinacas, las frambuesas, las moras y los aguacates. Incluso si hablamos de snacks, hay opciones que aportan mucha fibra, como los frutos secos, las semillas y el hummus con verduras.

Así que la próxima vez que planifiques tus comidas, piensa en la fibra no solo como una ayuda digestiva, sino como una herramienta para la claridad mental, el equilibrio emocional y el bienestar general.

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.

