LITORALPRESS

Fecha: 31-08-2025
Medio: Las Últimas Noticias
Supl. : Las Últimas Noticias
Tipo: Noticia general
Título: Tabla con la dieta semanal de la Universidad de Harvard que relentiza la aparición del Alzheimer

Pág. : 9
Cm2: 718,8
VPE: $ 3.952.891

Tiraje: 91.144
Lectoría: 224.906
Favorabilidad: No Definida

Según estudio sobre beneficios de la dieta mediterránea en personas genéticamente proclives a enfermedades cognitivas

Tabla con la dieta semanal de la Universidad de Harvard que relentiza la aparición del Alzheimer

	Día 1	Día 2	Día 3	Día 4	Día 5	Día 6	Día 7
Desayuno	Avena (40 g) con manzana rallada, un puñado de nueces (30 g), chía y té verde	Yogur natural (150 g) con frutos rojos (½ taza) y almendras picadas (15 g), infusión de menta o boldo	Tostadas de pan integral (2 rebanadas, 50 g) con palta (½ unidad) y tomate fresco (½)	Smoothie de espinacas (1 taza), plátano (½), leche de almendra y semillas de chía (1 cucharadita)	Pan integral (2 rebanadas), queso fresco (30 g), tomate natural (1 unidad)	Granola integral (40 g) con yogur natural (150 g) y nueces (15 g)	Tostadas integrales (2 rebanadas) con aceite de oliva (1 cucharadita) y mermelada natural (1 cucharada)
Almuerzo	Ensalada con espinacas (1 taza), tomates (½ taza), garbanzos cocidos (½ taza), aceite de oliva (1 cucharada) y limón	Lentejas (½ taza) con verduras mixtas (1 taza) y un poco de pan integral (30 g)	Ensalada de atún (120 g), garbanzos (½ taza), pimientos y cebolla con aceite de oliva (1 cucharada)	Pasta integral (½ taza cocida) con salsa de tomate natural, aceitunas (10 unidades), berenjena asada (½ taza) y aceite de oliva (1 cucharada)	Porotos (½ taza) con verduras variadas (1 taza) y aceite de oliva (1 cucharada)	Ensalada de quinoa (½ taza de cocida) con tomate, pepino, cebolla, pimiento y aceite de oliva (1 cucharada)	Ensalada de lentejas (½ taza cocida) con verduras mixtas (1 taza) y palta (½)
Cena	Charquicán de verduras con huevo escalfado; ensalada de lechuga con tomate	Cazuela de ave con verduras de estación; ensalada verde con aceite de oliva	Jurel al horno (150 g), papas asadas (100 g), porotos verdes al vapor (1 taza)	Pechuga de pavo (150 g) con ensalada de rúcula, zanahoria rallada (1 taza) y nueces (15 g)	Reineta a la plancha (150 g), ensalada verde con pepino y cebolla (1 taza), arroz integral (½ taza de cocido)	Merluza al horno (150 g), puré de zapallo (1 taza), espárragos al vapor (1 taza)	Pollo guisado (150 g) con verduras (1 taza), cuscús integral (½ taza de cocido)
Merienda	1 naranja	1 plátano pequeño	1 pera	1 puñado de uvas	Ciruelas frescas	1 manzana	1 puñado de damascos secos
Bebida	Vino tinto 1 copa (aprox. 120 ml, 12-14 g de alcohol)	Agua	Agua	Agua	Té de hierbas	Vino tinto 1 copa (aprox. 120 ml)	Agua

Fabian Llanca

Los beneficios metabólicos de la dieta mediterránea lograron una nueva validación con los resultados de una reciente investigación realizada por la Universidad de Harvard y el hospital Mass General Brigham de Boston. El estudio concluyó que seguir una dieta mediterránea puede reducir considerablemente el riesgo de padecer demencia y ofrece más protección para quienes tienen mayor riesgo genético de sufrir Alzheimer (https://acortar.link/NHrv2w).

El trabajo reúne datos recopilados durante tres décadas entre personas con el gen APOE4 -que aumenta en diez veces la propensión a desarrollar Alzheimer-, comparadas con participantes sin esa condición.

La dieta funcionó modificando los biomarcadores sanguíneos, incluyendo menor inflamación, mejor salud del aparato circulatorio y mejor resistencia a la insulina. Más aún, los investigadores descubrieron que quienes tienen el gen APOE4 resultaron más receptivos a la dieta mediterránea en comparación con quienes no tienen ese componente genético.

Minuta semanal se adapta a los productos que se encuentran disponibles en nuestro país, incluyendo frutos secos y aceite de oliva extra virgen.

El estudio se sustenta en una seguidilla de evidencia científica que potencia la contribución de la dieta mediterránea en la reducción de patologías cardiovasculares. "Uno de los estudios más importantes en este ámbito, el ensayo clínico Predimed, mostró que las personas que seguían esta dieta, enriquecida con aceite de oliva extra virgen o frutos secos, tenían 30% menos de riesgo de sufrir eventos cardiovasculares en comparación con quienes seguían una dieta baja en grasas", detalla Felipe Díaz-Toro, doctor en epidemiología y especialista en enfermedades crónicas y envejecimiento.

Los beneficios de esta dieta puede representar un desafío en el contexto nacional. Evelyn Sánchez, académica de la Escuela de Nutrición y Dietética UDLA, admite que "en zonas rurales o extremas puede ser más difícil conseguir verduras y frutas frescas, aceite de oliva virgen extra, frutos secos o pescado fresco. Algunos vegetales característicos están disponibles principalmente en primavera y verano, dificultando su acceso y variedad en invierno o encontrándose a un costo mayor".

Agrega que "el aceite de oliva, frutos secos y pescados pueden ser más caros que alternativas menos saludables. El hábito cultural fomenta el consumo elevado de pan blanco, carnes rojas y bebidas azucaradas que dificultan la adherencia. Hay una baja diversidad en cereales integrales, predominando pan y arroz refinado sobre avena, quínoa o cebada".

En base a indicaciones de la Facultad de Medicina de la Universidad de Harvard (https://acortar.link/pX7kxS), combinadas con recomendaciones de productos de temporada en nuestro país, elaboramos una minuta semanal basada en la dieta mediterránea original.

Respecto de los líquidos, el epidemiólogo Felipe Díaz-Toro menciona "principalmente, agua, té y vino, que se puede incluir en cantidades moderadas, normalmente una copa al día. No es obligatorio y se desaconseja en personas con enfermedades, riesgo cardiovascular elevado o antecedentes de alcoholismo".