

La dieta y la salud del cerebro¹

Pooja Tolani and Wendy J. Dahl²

Seguir una dieta saludable proporciona muchos beneficios a lo largo del ciclo de la vida. Mantener buenos hábitos de alimentación a medida que envejecemos puede ser especialmente útil para preservar la salud cognitiva—la capacidad de recordar, aprender y tomar decisiones. Esta publicación proporciona consejos para una alimentación saludable que puede ayudar a maximizar la salud del cerebro en adultos mayores.

¿Qué alimentos debo comer para apoyar la salud del cerebro?

Los patrones dietéticos conocidos por promover la salud del corazón también pueden ser beneficiosos para la salud del cerebro. El patrón de alimentación mediterránea hace énfasis en los cereales integrales, las legumbres, las verduras, las frutas, las nueces, el aceite de oliva y el pescado, y adicionalmente cantidades moderadas de carne y productos lácteos (Widmer et al. 2015). Este patrón de alimentación también incluye el vino, aunque no se recomienda comenzar a consumir alcohol si no lo ha hecho anteriormente. Seguir un patrón de alimentación mediterránea se ha relacionado con un menor riesgo de deterioro cognitivo, enfermedad de Alzheimer y otras formas de demencia (Wu and Sun 2017) y puede mejorar la función cognitiva en adultos mayores (Loughrey et al. 2017). Otro patrón de alimentación que puede ser beneficioso para la salud del cerebro es el Enfoque Alimentario para Detener la Hipertensión (DASH, por sus siglas en inglés) (Solfrizzi et al. 2017), una dieta que se recomienda para disminuir

la presión arterial y el riesgo de enfermedad cardíaca (Chiavaroli et al. 2019). La dieta DASH se enfoca en frutas, vegetales, productos lácteos bajos en grasa, granos enteros, pollo, pescado y nueces. Se les recomienda a las personas que siguen este patrón dietético que limiten su consumo de carnes rojas, dulces, bebidas que contengan azúcar y alimentos con alto contenido de grasas saturadas.

Como los alimentos recomendados en la dieta mediterránea y la dieta DASH se han encontrado útiles para mantener la salud del cerebro, la combinación de los alimentos recomendados en cada uno de estos patrones de alimentación puede ser aún más beneficioso. La dieta MIND (por sus siglas en inglés), es una combinación entre la dieta mediterránea y DASH, que ha sido pensada como intervención para retrasar la neurodegeneración. Su eficacia para proteger la salud del cerebro ha sido estudiada. Esta dieta se centra en más alimentos a base de plantas y menos alimentos de origen animal (Marcason 2015). La dieta MIND ha sido relacionada con una mejor memoria verbal (Berendsen et al. 2018) y una menor disminución cognitiva después de un derrame cerebral (Hosking et al. 2019).

La Tabla 1 muestra los alimentos que pueden ayudar a proteger la salud del cerebro (Marcason 2015). Procure consumir al menos 5 porciones de verduras al día, especialmente de hojas verdes (por ejemplo, espinaca, col, y col rizada) y vegetales crucíferos (por ejemplo, brócoli, repollo, y coles de Bruselas). Consuma al menos 4 porciones de

1. Este documento, FSHN18-4, es uno de una serie de publicaciones del Food Science and Human Nutrition, UF/IFAS Extensión. Fecha de primera publicación: abril 2018. Revisado en abril de 2021. Visite nuestro sitio web EDIS en < <https://edis.ifas.ufl.edu> > para la versión actualmente admitida de esta publicación.

2. Pooja Tolani, dietetic former graduate student; and Wendy J. Dahl, associate professor, Food Science and Human Nutrition Department; UF/IFAS Extension, Gainesville, FL 32611.

frutas cada día, eligiendo bayas (por ejemplo, fresas y arándanos) con frecuencia. Los ácidos grasos Omega-3, que se encuentran en alimentos como el aceite de oliva, las nueces y los pescados grasos (por ejemplo, el salmón, el atún y las sardinas) ayudan a mantener la salud del cerebro. Elija nueces sin sal o mantequilla de nueces casi todos los días. Se recomienda una comida basada en legumbres (por ejemplo, garbanzos, lentejas, y variedad de frijoles) al menos dos veces a la semana. Elija pescado al menos 3 veces por semana. Para información sobre porciones recomendadas de alimentos para promover la salud del cerebro, por favor mire la **Guía de Alimentos Saludables para el Cerebro** (*Brain Health Food Guide*, en inglés) en http://www.baycrest.org/wp-content/uploads/BHFG_optimized.pdf.

¿Qué alimentos debo limitar para apoyar la salud del cerebro?

El patrón dietético MIND enfatiza comer más alimentos a base de plantas y limitar los alimentos de origen animal con alto contenido de grasas saturadas. Las grasas saturadas son sólidas a temperatura ambiente y se encuentran en productos de origen animal como la mantequilla, la crema y la grasa dentro y alrededor de la carne, así como en la margarina, la panadería y los refrigerios hechos con aceites vegetales hidrogenados. Para promover la salud del cerebro, evite los alimentos horneados comprados en las tiendas, como rosquillas, pasteles y galletas, así como refrigerios azucarados y salados y la mayoría de las comidas pre empaquetadas, congeladas y enlatadas. En la **Guía de Alimentos Saludables para el Cerebro** (*Brain Health Food Guide*, en inglés), se recomienda limitar la carne y las aves a no más de una comida por día, y las carnes rojas y procesadas a menos de una vez a la semana. La Tabla 2 enumera alimentos que deben ser limitados o evitados para proteger la salud del cerebro (Marcason 2015).

¿Debería de preocuparme por ciertos nutrientes específicos?

A medida que envejecemos, hay un mayor riesgo de deficiencia de vitamina B12. Como la vitamina B12 ayuda a mantener el cerebro y el sistema nervioso saludables, es importante consumir alimentos de origen animal que contengan vitamina B12, como productos lácteos, carne, pescado, aves de corral y huevos. Para aquellos que consumen solo alimentos de origen vegetal, se recomienda elegir alimentos fortificados con vitamina B12 o tomar un suplemento de vitamina B12. Algunos ejemplos de alimentos que pueden ser enriquecidos con vitamina B12

incluyen leches no lácteas (por ejemplo, leche de soya), sustitutos de la carne (por ejemplo, tofu) y ciertos cereales para el desayuno.

Los adultos mayores que consumen cantidades adecuadas de verduras, frutas, cereales integrales, pescado y productos lácteos bajos en grasa tienden a tener un mejor estado nutricional y calidad de vida en general (Bernstein and Muñoz 2012). De manera similar, la dieta MIND enfatiza estos grupos de alimentos importantes y puede ayudar a retrasar o prevenir la disminución cognitiva y de la memoria (Berendsen et al. 2018; Hosking et al. 2019). Incluir una amplia variedad de alimentos de los patrones de alimentación mediterránea, DASH y MIND puede ser beneficioso para la salud del cerebro, y también proporcionará los nutrientes necesarios para mantener una buena salud y mejor calidad de vida.

References

- Berendsen, Agnes M., J. H. Kang, E. J. M. Feskens, C. P. G. M. de Groot, F. Grodstein, and O. van de Rest. 2018. "Association of Long-Term Adherence to the Mind Diet with Cognitive Function and Cognitive Decline in American Women." *The Journal of Nutrition, Health & Aging* 22 (2): 222–29. <https://doi.org/10.1007/s12603-017-0909-0>.
- Bernstein, M., and N. Munoz. 2012. "Position of the Academy of Nutrition and Dietetics: food and nutrition for older adults: promoting health and wellness." *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics* 112 (8): 1255–77. <https://doi.org/10.1016/j.jand.2012.06.015>
- Chiavaroli, Laura, Effie Vigiouliou, Stephanie K. Nishi, Sonia Blanco Mejia, Dario Rahelić, Hana Kahleová, Jordi Salas-Salvadó, Cyril W. Kendall, and John L. Sievenpiper. 2019. "DASH Dietary Pattern and Cardiometabolic Outcomes: An Umbrella Review of Systematic Reviews and Meta-Analyses." *Nutrients* 11 (2). <https://doi.org/10.3390/nu11020338>.
- Hosking, Diane E., Ranmalee Eramudugolla, Nicolas Cherbuin, and Kaarin J. Anstey. 2019. "MIND Not Mediterranean Diet Related to 12-Year Incidence of Cognitive Impairment in an Australian Longitudinal Cohort Study." *Alzheimer's & Dementia* 15 (4): 581–89. <https://doi.org/10.1016/j.jalz.2018.12.011>.
- Loughrey, David G, Sara Lavecchia, Sabina Brennan, Brian A Lawlor, and Michelle E Kelly. 2017. "The Impact of the Mediterranean Diet on the Cognitive Functioning of Healthy Older Adults: A Systematic Review and

Meta-Analysis.” *Advances in Nutrition* 8 (4): 571–86. <https://doi.org/10.3945/an.117.015495>.

Marcason, W. 2015. “What Are the Components to the MIND Diet?” *Journal of the Academy Nutrition Diet* 115 (10): 1744. <https://doi.org/10.1016/j.jand.2015.08.002>.

Solfrizzi, V., C. Custodero, M. Lozupone, B.P. Imbimbo, V. Valiani, P. Agosti, A. Schilardi, A. D’Introno, M. La Montagna, M. Calvani, V. Guerra, R. Sardone, D. I. Abbrescia, A. Bellomo, A. Greco, A. Daniele, D. Seripa, G. Logroscino, C. Sabba, and F. Panza. 2017. “Relationships of Dietary Patterns, Foods, and Micro- and Macronutrients with Alzheimer’s Disease and Late-Life Cognitive Disorders: A Systematic Review.” *Journal of Alzheimers Disease* 59 (3):815–849. <https://doi.org/10.3233/jad-170248>.

Wu, Lei, and Dali Sun. 2017. “Adherence to Mediterranean Diet and Risk of Developing Cognitive Disorders: An Updated Systematic Review and Meta-Analysis of Prospective Cohort Studies.” *Scientific Reports* 7 (1): 41317. <https://doi.org/10.1038/srep41317>.

Widmer, R.J., A.J. Flammer, L.O. Lerman, and A. Lerman. 2015. “The Mediterranean diet, its components, and cardiovascular disease.” *American Journal of Medicine* 128 (3): 229–38. <https://doi.org/10.1016/j.amjmed.2014.10.014>.

Table 1. Alimentos que aumentar para promover la salud del cerebro.

Alimentos saludables para el cerebro	Ejemplos
Vegetales de hojas verdes	Espinacas, col rizada, berza, acelgas, hojas de mostaza, hojas de nabo, hojas de diente de león, rúcula, endivia, hojas de uva, lechuga romana
Vegetales	Espárragos, brócoli, coles de Bruselas, repollo, zanahorias, coliflor, berenjena, cebolla, okra (quimbombó), guisantes de nieve, calabaza, pimientos, batatas, tomates
Nueces	Nueces, maní, almendras, marañón, pistachos o mantequilla de nueces
Bayas	Arándanos, fresas, frambuesas, moras
Legumbres	Frijoles negros, pintos, cannellini, garbanzo, lima, rojo / blanco y azul marino; lentejas, edamame
Granos enteros	Pan integral, arroz integral, pasta integral, arroz silvestre, quinoa, cebada, búlgaro, avena, cereales integrales para el desayuno
Pescado	Salmón, atún, tilapia, sardina, dorado, pez hipogloso
Aceite	Aceite de oliva extra virgen

Table 2. Alimentos que limitar para promover la salud del cerebro.

Alimentos que limitar	Ejemplos
Carne roja y carne procesada	Carne de res, cordero, cerdo, jamón, hamburguesas, perros calientes, salchichas, tocino, salami
Grasas - sólidas a temperatura ambiente	Mantequilla, margarina en barra
Queso	Quesos de leche entera
Pasteles y dulces	Bizcochos, pasteles, rollos dulces, pastelerías, donas, galletas, brownies, tarta barras de caramelo, otros dulces, helados, bebidas azucaradas
Alimentos fritos o rápidos	Comida rápida o restaurantes rápidos casuales Cualquier comida frita, incluidas las papas fritas