

El Rincón de

Marta Robles

«Detrás del deterioro hay inflamación»



Isabel Bustamante

Ginecóloga del Centro médico quirúrgico Olympia

¿Cómo influye la dieta en el cerebro?

Cada vez hay más datos que apuntan a que existe una relación entre un mayor consumo de ultraprocesados y un mayor riesgo de deterioro cognitivo.

¿Qué mecanismos biológicos están detrás?

Uno de los principales es la inflamación. Los ultraprocesados aportan una gran cantidad de azúcares libres, grasas de baja calidad y poca fibra, lo que puede favorecer una inflamación de bajo grado que puede afectar a todo el organismo, incluido el cerebro. Además, una menor ingesta de antioxidantes en una dieta pobre en frutas y verduras puede favorecer un aumento de estrés oxidativo, es decir, un desequilibrio entre la producción de sustancias oxidantes y la capacidad del organismo para neutralizarlas.

¿En qué etapa de la vida esto impacta más?

Deberíamos mantener una alimentación saludable a lo largo de toda la vida: un patrón dietético saludable, basado en la dieta mediterránea, se relaciona con una menor probabilidad de sufrir un deterioro cognitivo. Por ello, desde la mediana edad debemos tener especial interés en evitar el consumo de procesados. El cerebro no empieza a envejecer cuando pasamos de la séptima década, sino que muchos de los factores que condicionan un mayor riesgo de deterioro cognitivo se van acumulando desde antes.