LA RAZÓN ATUSALUD
La Razón -A tu Salud
España
22/11/26
Pr: Semanal (Domingo)
Tirada: 75.013
Dif: 51.585
Cod: 187496876
Pagina: 9
Secc: OTROS Valor: 7.164,24 € Area (cm2): 128,4 Ocupac: 15,53 % Doc: 1/1 Autor: Marta Robles Num. Lec: 133000

El Rincón de

Marta Robles

«La dieta mediterránea es protectora»



D. A. Pérez Martínez
Jefe Servicio de Neurología
Hospital Universitario La Luz

¿Puede la alimentación proteger nuestro cerebro?
Sin duda. Aunque representa apenas el 2% del peso corporal, consume el 20% de la energía que usa nuestro organismo en reposo. Es un órgano extraordinariamente activo, cuyo funcionamiento depende, entre otros factores, de un aporte adecuado de nutrientes. Sabemos que una alimentación saludable favorece la circulación cerebral, contribuye a regular los procesos inflamatorios y ayuda a mantener el buen funcionamiento de las neuronas.

¿Qué influencia tiene la dieta en el desarrollo de enfermedades neurodegenerativas?
Existe una relación importante entre alimentación, salud vascular y cerebral. Hipertensión, diabetes, obesidad y colesterol elevado elevan el riesgo de deterioro cognitivo y demencia. Una alimentación saludable ayuda a prevenir o controlar muchos de estos factores. También disponemos de estudios que relacionan patrones alimentarios con un menor riesgo de desarrollar demencia. Afortunadamente la mediterránea es una de las mejores posicionadas como dieta protectora.

¿Una alimentación adecuada puede ayudar a reducir el riesgo de alzhéimer?
Un estudio publicado en BMC Medicine en 2023 con más de 60.000 participantes vio que quienes seguían más fielmente una dieta mediterránea presentaban un riesgo de desarrollar demencia un 23 % inferior.