



ADHERENCIA A LA DIETA MEDITERRÁNEA Y DIETA DASH Y SU PAPEL EN LA PREVENCIÓN DEL DETERIORO COGNITIVO

Carmen González Escribano
Trabajo de fin de grado
Facultad de Farmacia UCM
Julio 2020

INTRODUCCIÓN

El **deterioro cognitivo (DC)** es una entidad clínica que cursa con una disminución del rendimiento de al menos uno de los dominios cognitivos, acompañada de una pérdida parcial o global de las capacidades previamente adquiridas y un declive funcional en las actividades de la vida diaria (Mayorga-Cadavid et al., 2018).

FACTORES DE RIESGO

- Edad
- Genética
- Mal control factores de riesgo cardiovascular (FRCV)
- Dieta inadecuada
- Inactividad física

El DC leve aumenta la probabilidad de desarrollar algún tipo de demencia

Implementación de estrategias preventivas

DIETA MEDITERRÁNEA (DM)

- Alto consumo de frutas y verduras, cereales, legumbres, frutos secos, pescado y aceite de oliva.
- Moderado consumo de productos lácteos y aves de corral.
- Baja ingesta de carne roja, carne procesada y azúcares.

DIETA DASH

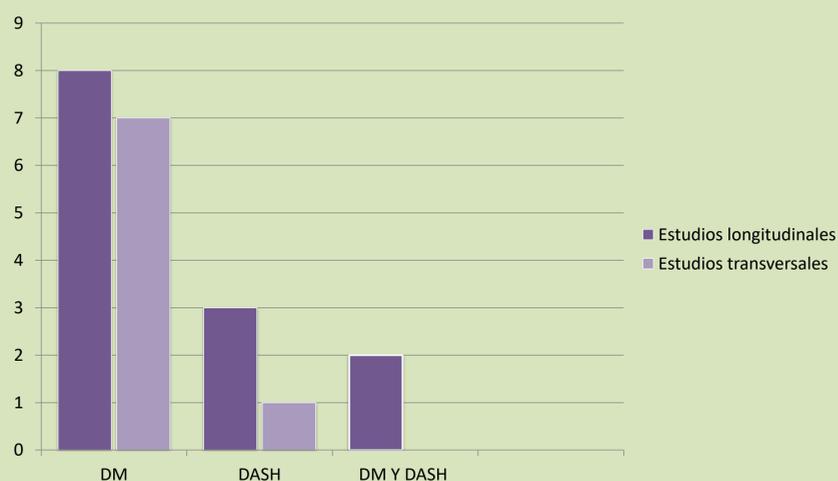
- Elevado consumo de frutas y verduras, granos enteros, legumbres, frutos secos y productos lácteos bajos en grasa.
- Cantidades moderadas de pescado, carne roja y aves de corral.
- Reducir la ingesta de sodio, limitar grasa total y saturada y menos azúcar.

-Ambos patrones dietéticos contribuyen a la mejora de los FRCV y ejercen un papel protector frente a la hipertensión, obesidad, diabetes, etc.
-Práctica de actividad física de intensidad moderada (30 minutos al día).

OBJETIVOS

- Revisar la evidencia epidemiológica disponible del papel de la DM y dieta DASH sobre el deterioro cognitivo.
- Conocer la función beneficiosa de determinados componentes dietéticos presentes en estas dietas.

RESULTADOS Y DISCUSIÓN



Una mayor adherencia a la DM se relaciona con:

- Tasas más lentas de deterioro cognitivo.
- Menor riesgo de deterioro cognitivo.
- Disminución más lenta en el MMSE.
- Menor cambio en la cognición global.

Mantener un patrón dietético DASH se asocia con:

- Mejor función cognitiva.
- Menor riesgo de deterioro cognitivo.
- DASH+manejo de peso → mejora en la función ejecutiva, memoria y aprendizaje y en la velocidad psicomotora.

METODOLOGÍA

- Fuentes bibliográficas:



- Evaluación de la adherencia a los patrones dietéticos:



- Evaluación de la función cognitiva: MMSE y baterías de tests neuropsicológicos.

COMPONENTES DIETÉTICOS QUE SE RELACIONAN CON UNA MEJOR FUNCIÓN COGNITIVA



ÁCIDOS GRASOS w-3

DHA

↑ Niveles cerebrales de factor neutrófico (implicado en la supervivencia neuronal).



ANTIOXIDANTES

Vitaminas (A, C y E)

Carotenoides

Polifenoles (flavonoides y ácidos fenólicos)

Papel protector frente al estrés oxidativo.



VITAMINAS COMPLEJO B

B6, B12 y folatos

Efectos positivos sobre la hiperhomocisteinemia → reducción atrofia materia gris.

Destacar el consumo de **aceite oliva virgen extra** en la DM → fuente de ácidos grasos monoinsaturados y polifenoles.



CONCLUSIONES

- Una mayor adherencia a la DM o a la dieta DASH se asocia con un menor riesgo de deterioro cognitivo.
- Los procesos inflamatorios y el estrés oxidativo juegan un papel importante.
- Patrones dietéticos ricos en antioxidantes, ácidos grasos omega 3, folatos y vitaminas del grupo B, los cuales tienen efectos beneficiosos sobre el cerebro.
- La DM puede que reduzca el riesgo de DC al reducir los FRCV y la dieta DASH por la reducción de la presión arterial.
- Futuros estudios de intervención que tengan en cuenta otros factores como la actividad física.

BIBLIOGRAFÍA

