

Comer manzanas o moras reduce el riesgo de desarrollar fragilidad

Uno de los factores clave para disfrutar de una buena salud y condición física es llevar una dieta equilibrada que aporte todos los nutrientes necesarios y priorizar el consumo de alimentos con propiedades beneficiosas que hayan sido probadas por la ciencia. Un nuevo estudio ha encontrado ahora que los flavonoles –un subtipo de flavonoides, que son compuestos naturales que contienen las frutas y verduras– pueden ayudar a reducir las probabilidades de que los adultos mayores desarrollen fragilidad.

Los resultados de la investigación se han publicado en *American Journal of Clinical Nutrition* y han mostrado que las manzanas y las moras son ricas en un tipo de flavonoide denominado quercetina, que es especialmente importante para prevenir la fragilidad, que afecta a alrededor del 10% de los mayores de 65 años, según la Sociedad Española de Geriatria y Gerontología (SEGG) y se asocia a más riesgo de que sufran caídas, fracturas, pérdida de movilidad, discapacidad, ingresos en el hospital o en centros socio-sanitarios, e incluso muerte prematura.

Los investigadores han encontrado que un elevado consumo de estas frutas contribuiría a disminuir el riesgo de desarrollar fragilidad, y sugieren que el refrán anglosajón que dice “An apple a day keeps the doctor away” (“Una manzana al día mantiene al médico en la lejanía”), podría estar en lo cierto. “Nuestros hallazgos sugieren que por cada aumento de 10 mg en la ingesta diaria de flavonoles, las probabilidades de fragilidad se reducían un 20%. Las personas pueden consumir fácilmente 10 mg de flavonoles al día, ya que una manzana de tamaño medio contiene 10 mg de flavonoles”, afirman.

Estrategias dietéticas que ayuden a prevenir la fragilidad

Para realizar el estudio emplearon datos del Framingham Heart Study-Offspring Cohort para determinar la relación entre la ingesta de flavonoides y el inicio de la fragilidad. Se incluyó a 1.701 personas con una edad media de 58,4 años, ninguna de las cuales presentaba fragilidad cuando comenzó el estudio y que

fueron seguidas durante un periodo de 12 años para evaluar el estado de fragilidad (evaluado por el fenotipo de fragilidad de Fried). Al cabo de este tiempo, el 13,2% de los participantes desarrolló fragilidad.

No se encontró una asociación significativa entre la ingesta total de flavonoides y el inicio de la fragilidad. Sin embargo, la ingesta de flavonoles (un tipo de flavonoide, y en particular la quercetina) se asoció con menores probabilidades de aparición de fragilidad. “Aunque no hubo una asociación significativa entre la ingesta total de flavonoides y la fragilidad, una mayor ingesta de flavonoles (una de las subclases de flavonoides) se asoció con menores probabilidades de desarrollar fragilidad. Específicamente, la mayor ingesta de quercetina fue el flavonoide que tuvo la mayor asociación con la prevención de la fragilidad. Estos datos sugieren que puede haber subclases particulares de flavonoides que tienen el mayor potencial como estrategia dietética para la **prevención de la fragilidad**”, ha explicado la coautora Shivani Sahni, junto con Courtney L. Millar, ambas del Departamento de Medicina del Beth Israel Deaconess Medical Center, del Harvard Medical School, y el Hinda and Arthur Marcus Institute for Aging Research, en Estados Unidos.

Con información 800Noticias