# Flavonoles antioxidantes ayudan a ralentizar la pérdida de memoria

Incluir en la dieta diaria alimentos o bebidas que contengan flavonoles antioxidantes –un tipo de flavonoides–, como las frutas y verduras, el té o el vino, puede ayudar a retrasar el deterioro de la memoria, según ha descubierto una investigación que se acaba de publicar en *Neurology*, la revista médica de la Academia Americana de Neurología. Los flavonoles son un tipo de flavonoide, un grupo de fitoquímicos que se encuentran en los pigmentos vegetales y que tienen efectos beneficiosos para la salud.

“Es emocionante que nuestro estudio muestre que tomar decisiones dietéticas específicas puede conducir a una tasa más lenta de deterioro cognitivo ”, ha declarado el Dr. Thomas M. Holland, del Centro Médico de la Universidad Rush en Chicago y autor del estudio. “Algo tan simple como comer más frutas y verduras y beber más té es una manera fácil para que las personas desempeñen un papel activo en el mantenimiento de la salud de su cerebro”.

En el estudio participaron 961 personas con una edad promedio de 81 años, sin demencia, que fueron seguidos durante un promedio de siete años y contestaron a un cuestionario cada año informando sobre la frecuencia con la que comían ciertos alimentos. Además, completaron **pruebas cognitivas y de memoria** anualmente, en las que se incluía recordar listas de palabras y recordar números y ponerlos en el orden correcto. Respondieron a preguntas sobre otros factores, como su nivel de educación, cuánto tiempo dedicaban a actividades físicas y a actividades mentalmente atractivas, como leer y jugar.

Se dividió a los participantes en cinco grupos iguales en función de la cantidad de flavonoles en su dieta. La ingesta dietética promedio de flavonoles totales de estas persona fue de aproximadamente 10 mg por día. El grupo con la ingesta más baja consumía alrededor de 5 mg por día y el grupo con la más alta consumía un promedio de 15 mg diarios, lo que equivale a aproximadamente una taza de verduras de hojas verdes oscuras.

Los investigadores emplearon una puntuación de cognición global general que resume 19 pruebas cognitivas para determinar las tasas de deterioro cognitivo. La puntuación media osciló entre

0,5 para las personas sin problemas de pensamiento, 0,2 para las personas con deterioro cognitivo leve y -0,5 para las personas con enfermedad de Alzheimer.

## Propiedades antioxidantes y antiinflamatorias protegen la cognición

Tras ajustar aquellos factores que podrían influir sobre la tasa de disminución de la memoria, como sexo, edad, y tabaquismo, los investigadores comprobaron que la puntuación cognitiva de los individuos con la mayor ingesta de flavonoles disminuyó a una tasa de 0,4 unidades por década más lentamente que las personas cuya ingesta fue la más baja. Holland señala que esto probablemente se deba a las propiedades antioxidantes y antiinflamatorias inherentes de los flavonoles.

En el estudio también se dividió la clase de flavonol en cuatro componentes: **kaempferol**, **quercetina**, **miricetina** e **isorhamnetina**. Los principales alimentos que aportaron más cantidad de nutriente en cada categoría fueron:

- Col rizada, frijoles, té, espinacas y brócoli para kaempferol
- Tomates, col rizada, manzanas y té para quercetina
- Té, vino, col rizada, naranjas y tomates para miricetina
- Peras, aceite de oliva, vino y salsa de tomate para la isorhamnetina

Las personas que tenían la ingesta más alta de kaempferol tenían una tasa de deterioro cognitivo 0,4 unidades por década más lenta en comparación con las del grupo más bajo. Los individuos con la mayor ingesta de quercetina tenían una tasa de deterioro cognitivo 0,2 unidades por década más lenta en comparación con los del grupo más bajo. Y las personas con la ingesta más alta de miricetina tenían una tasa de deterioro cognitivo 0,3 unidades por década más lenta en comparación con las del grupo más bajo. La isorhamnetina dietética no estaba ligada a la cognición global.

Holland ha explicado que aunque el estudio muestra una asociación entre las cantidades más altas de flavonoles en la dieta y un deterioro cognitivo más lento, no prueba que los flavonoles provoquen directamente una tasa más lenta de deterioro cognitivo.

Con información de WebConsultas