Una dieta mediterránea verde podría frenar el envejecimiento cerebral

Según un nuevo estudio de la Universidad de Harvard en colaboración con la Universidad Ben Gurión y la Universidad de Leipzig, reseña que consumir una dieta mediterránea verde, que incorpora té verde y la planta acuática ‘mankai’, podría ralentizar el envejecimiento cerebral.

Las enfermedades neurodegenerativas, como el deterioro cognitivo y el alzhéimer, suelen relacionarse con una mayor desfase entre la edad cronológica y la edad cerebral estimada por resonancia magnética, lo que indica un envejecimiento acelerado del cerebro.

En un intento por comprender el impacto de la dieta en la edad cerebral, los investigadores analizaron a cerca de 300 participantes del ensayo Direct Plus, uno de los estudios de intervención de más envergadura y más duraderas que han utilizado imágenes cerebrales generadas a partir de resonancia magnética.

Durante 18 meses, los voluntarios siguieron una de tres opciones dietéticas: dieta saludable estándar, una dieta mediterránea tradicional con restricción calórica y una dieta mediterránea verde. A quienes siguieron esta última dieta se les proporcionó de tres a cuatro tazas diarias de té verde, frutos y batidos elaborados con ‘mankai’, una especie de lenteja de agua.

Reducir el envejecimiento del cerebro

Los resultados mostraron que los niveles elevados de las proteínas galectina-9 y decorina en sangre estaban asociados con un envejecimiento cerebral más rápido. Se teorizó que estas proteínas pueden inducir la producción de citocinas proinflamatorias, las cuales pueden acelerar los procesos neurodegenerativos en enfermedades como el alzhéimer.

Quienes siguieron la dieta mediterránea verde presentaron niveles más bajos de galectina-9 y decorina en comparación con los otros grupos, por lo que los autores de la investigación, publicada en la revista Clinical Nutrition, sugirieron que los compuestos antiinflamatorios presentes en el té verde y el ‘mankai’ podrían brindar un efecto protector al cerebro.

Por su parte, la investigadora Anat Meir destacó que el análisis de «las proteínas circulantes en la sangre» permite observar cómo los procesos de envejecimiento cerebral son influenciados por «los cambios en el estilo de vida y la dieta». Asimismo, señaló que su metodología ofrece «una perspectiva dinámica sobre la salud cerebral», ayudando a «revelar cambios biológicos mucho antes de que aparezcan los síntomas».

Con Información de RT