

Una dieta rica en carne roja procesada se asocia a mayor riesgo de demencia

Una dieta rica en carne roja, sobre todo en forma procesada, se asocia a un mayor riesgo de deterioro cognitivo en comparación con las personas que comen muy poca, según un estudio que publica *Neurology*.

Además, sustituir la carne roja procesada por fuentes de proteínas como los frutos secos y las legumbres o el pescado puede disminuir el riesgo de demencia en aproximadamente un 20 %, según los investigadores de la red de hospitales Mass General Brigham, la Universidad de Harvard y del Broad Institute (EE.UU.).

El estudio incluyó a 133.771 personas, con una edad media de 49 años, de los que 11.173 fueron diagnosticados de demencia hasta 43 años después.

El equipo se centró en la dieta de los participantes, que llevaban un diario alimentario cada dos o cuatro años, con una lista de lo que comían y con qué frecuencia. La ración típica de carne roja fue fijada en 85 gramos.

Las personas que consumían una media diaria de un cuarto o más de una ración de carne roja procesada (aproximadamente dos lonchas de beicon, una y media de mortadela o un perrito caliente) tenían un riesgo un 13 % mayor de desarrollar demencia.

Este porcentaje es en comparación con aquellos que comían menos de una décima parte de una ración diaria y teniendo en cuenta factores clínicos, demográficos y de estilo de vida, como el nivel socioeconómico y los antecedentes familiares de demencia.

En cuanto a la carne roja no procesada, los investigadores compararon a las personas que comían de media menos de media ración al día con las que comían una o más raciones y no encontraron diferencias en el riesgo de demencia.

Los investigadores definieron la carne roja procesada como beicon, perritos calientes, salchichas, salami, mortadela y otros productos cárnicos procesados. La no procesada se fijó como ternera, cerdo, cordero y hamburguesa.

La carne roja tiene un alto contenido en grasas saturadas y en estudios anteriores «se ha demostrado que aumenta el riesgo de diabetes de tipo 2 y de cardiopatías, ambas relacionadas con un deterioro de la salud cerebral», recordó Dong Wang, del Mass General Brigham y uno de los firmantes del texto.

El estudio midió además el deterioro cognitivo subjetivo para lo que se analizó a otro grupo de 43.966 participantes con una edad media de 78 años, que realizó encuestas sobre su memoria y capacidad de pensamiento dos veces durante el estudio.

El deterioro cognitivo subjetivo hace referencia a una persona que informa de problemas de memoria y pensamiento antes de que cualquier deterioro sea lo suficientemente importante como para aparecer en las pruebas estándar.

Los participantes que comían una media de 0,25 raciones o más al día de carne roja procesada tenían un riesgo un 14 % mayor de ese deterioro en comparación con los que comían una media de menos de 0,10 raciones al día.

Los que tomaban una o más raciones de carne roja no procesada al día tenían un riesgo un 16 % mayor de deterioro cognitivo subjetivo en comparación con las que consumían menos de media ración al día.

UR