

# Una dieta sana retrasa el deterioro de la memoria en los mayores

Un estilo de vida saludable, en particular una dieta sana, se asocia con un declive más lento de la memoria, según un estudio de una década sobre adultos mayores en China, publicado en 'The BMJ'.

Incluso en el caso de los portadores del gen de la apolipoproteína E (APOE), el factor de riesgo más importante de la enfermedad de Alzheimer y otras demencias afines, un estilo de vida sano ralentiza la pérdida de memoria.

## La memoria disminuye cuando se envejece

La memoria disminuye continuamente a medida que se envejece, pero los datos de los estudios existentes son insuficientes para evaluar el efecto de un estilo de vida saludable sobre la memoria en la edad madura y, dadas las muchas causas posibles del deterioro de la memoria, podría ser necesaria una combinación de comportamientos saludables para lograr un efecto óptimo.

## Estudio con 29.000 adultos de más de 60 años

Para profundizar en esta cuestión, los investigadores analizaron los datos de 29.000 adultos de al menos 60 años (edad media 72 años; 49% mujeres) con función cognitiva normal que formaban parte del Estudio de Cognición y Envejecimiento de China.

Al inicio del estudio en 2009, se midió la función de la memoria mediante la prueba de aprendizaje verbal auditivo (AVLT) y se analizó el gen APOE en los participantes (el 20% resultaron ser portadores). A continuación se realizaron evaluaciones de seguimiento durante los 10 años siguientes, en 2012, 2014, 2016 y 2019.

## Dieta sana, ejercicio regular y no fumar ni beber

A continuación se calculó una puntuación de estilo de vida saludable que combinaba seis factores: dieta sana, ejercicio regular, contacto social activo (por ejemplo, ver a amigos y familiares), actividad cognitiva (por ejemplo, escribir, leer, jugar al mahjong), no fumar y no beber nunca alcohol.

En función de su puntuación, que oscilaba entre 0 y 6, los

participantes se clasificaron en grupos de estilo de vida favorable (de 4 a 6 factores saludables), medio (de 2 a 3 factores saludables) o desfavorable (de 0 a 1 factores saludables) y en grupos de portadores y no portadores de APOE.

Tras tener en cuenta otros factores sanitarios, económicos y sociales, los investigadores descubrieron que cada comportamiento saludable individual se asociaba a un deterioro de la memoria más lento que la media a lo largo de 10 años.

### **La dieta sana frenó el deterioro**

La posible forma de combatir el alzhéimer, según una investigadora españolaLa posible forma de combatir el alzhéimer, según una investigadora españolaWochit

La dieta sana fue la que más contribuyó a ralentizar el deterioro de la memoria, seguida de la actividad cognitiva y el ejercicio físico.

En comparación con el grupo que llevaba un estilo de vida desfavorable, el deterioro de la memoria en el grupo de estilo de vida favorable fue 0,28 puntos más lento a lo largo de 10 años según la puntuación estandarizada (puntuación z) del AVLT, y el deterioro de la memoria en el grupo de estilo de vida medio fue 0,16 puntos más lento.

Los participantes con el gen APOE con estilos de vida favorable y medio también experimentaron una tasa de deterioro de la memoria más lenta que aquellos con un estilo de vida desfavorable (0,027 y 0,014 puntos por año más lentos, respectivamente).

### **Menor riesgo de demencia**

Además, las personas con estilos de vida favorables o medios tenían casi un 90% y un 30% menos de probabilidades de desarrollar demencia o deterioro cognitivo leve que las que llevaban un estilo de vida desfavorable, y el grupo APOE obtuvo resultados similares.

Es la alteración de la capacidad para recordar, pensar o tomar decisiones. El alzhéimer es la forma más común de demencia.

Se trata de un estudio observacional, por lo que no puede establecer la causa, y los investigadores reconocen algunas limitaciones, como la posibilidad de errores de medición debidos a la autodeclaración de los factores del estilo de vida, y la posibilidad de sesgo de selección, ya que algunos participantes

no volvieron para las evaluaciones de seguimiento.

Pero se trata de un estudio amplio con un largo periodo de seguimiento, lo que permite evaluar los factores individuales del estilo de vida sobre la función de la memoria a lo largo del tiempo. Además, los resultados siguieron siendo significativos tras los análisis posteriores, lo que sugiere que son sólidos.

[20minutos.es](http://20minutos.es)