



BENEFICIOS DE LA DIETA MEDITERRÁNEA EN LA PREVENCIÓN DEL ALZHEIMER

Autores: del Pozo Pascual, Elena; Velasco Martín, M^ªJesús; Villardón Placer, Rebeca
Enfermeras Hospital Clínico Universitario Valladolid



INTRODUCCIÓN

El aumento de la esperanza de vida en los países desarrollados en las últimas décadas, conlleva a un aumento de la incidencia en la demencia en personas adultas, siendo la Enfermedad de Alzheimer (EA) la más común. Entre las posibles causas que originan esta enfermedad, se encuentran factores de salud, ambientales y de estilo de vida. Existen una serie de factores de riesgo que están asociados a la enfermedad de Alzheimer y que son modificables, como la diabetes, el Síndrome metabólico (SM), la hipercolesterolemia, la HTA y la obesidad que pueden ser controlados con una alimentación equilibrada.

El estilo de vida actual ha llevado a la población a cambiar sus hábitos dietéticos, con una alimentación más rica en alimentos procesados, con mayor cantidad de grasas y azúcares, dejando de lado la dieta mediterránea.

METODOLOGÍA



Se realizó una revisión bibliográfica de distintos artículos y estudios utilizando distintas bases de datos: PubMed, Elsevier y Google Académico, utilizando los descriptores: Alzheimer, demencias, dieta mediterránea, promoción de la salud, prevención Alzheimer combinadas con el operador booleano "AND". Los criterios de inclusión fueron artículos publicados en los últimos 10 años en español e inglés.

OBJETIVO



Comprobar los beneficios que aporta el consumo de una dieta mediterránea en la prevención de la enfermedad del Alzheimer y los efectos protectores de la misma en la salud del paciente.

RESULTADOS

Los artículos consultados demuestran que la población con mayor seguimiento de una dieta mediterránea está relacionado con una disminución del riesgo de deterioro cognitivo y por lo tanto de la enfermedad de Alzheimer debido a los beneficios que esta dieta aporta con su consumo.

¿QUÉ NOS APORTA?

- Ácidos grasos insaturados
- Ácidos grasos omega 3
- Vitaminas
- Minerales
- Proteínas de alto valor biológico



BENEFICIOS

- Efecto Neuroprotector
- Efecto Anti-inflamatorio
- Reduce el estrés oxidativo (Antioxidante)
- Protección cardiovascular



CONCLUSIÓN

Los estudios demuestran que una elevada adherencia a la dieta mediterránea está asociada a una mayor longevidad, además de disminuir el riesgo de deterioro cognitivo y EA.

Actualmente, no existe un tratamiento capaz de curar la EA, por lo que las medidas no farmacológicas relacionadas con los cambios y mejoras en el estilo de vida y la alimentación son muy importantes a la hora de prevenir el desarrollo de esta enfermedad a largo plazo.

Aunque no hay estudios concluyentes, se cree que este tipo de dieta mediterránea podría tener un papel neuroprotector por su efecto anti-inflamatorio y la protección cardiovascular que produce.

Nuestro papel como enfermeras, se debe centrar en reconocer el valor que la dieta mediterránea tiene a la hora de promover la salud. Debemos por tanto fomentar su consumo, facilitando información a nuestros pacientes sobre los beneficios que aporta el uso de la misma, ayudando a conseguir una dieta equilibrada, para promover la salud en todas las etapas de la vida, ya que se ha visto que la dieta influye en el desarrollo de ciertas enfermedades y que favorece el mantenimiento de la función cognitiva.

