La enfermedad de Alzheimer y la dieta

> Los expertos recomiendan la dieta mediterránea como modelo de dieta 'neurosaludable'.

Dra. Nina Gramunt

Neuropsicóloga de la Fundación Pasqual Maragall

La enfermedad de Alzheimer fue descrita hace más de un siglo, pero hoy en día aún no se conocen sus causas. Sí se sabe, sin embargo, que cuando se manifiesta y aparecen los síntomas (problemas de memoria que dificultan la realización de las actividades cotidianas, cambios de carácter, etc.) hace ya muchos años que se vienen produciendo cambios en el cerebro de la persona afectada. El principal factor de riesgo para padecer esta enfermedad es la edad, aunque ello no significa que sea una consecuencia inevitable de hacerse mayor.

La edad y ciertos aspectos genéticos, influyentes aunque no determinantes, estarían entre los factores de riesgo no modificables, es decir, aquellos que no podemos cambiar. Sin embargo, hay otros factores que pueden influir en el desarrollo de la enfermedad y que sí podemos modificar. Entre ellos están todos aquellos relacionados con la salud cardiovascular, haciendo honor al clásico principio que reza *mens sana in corpore sano* o, dicho de otra forma, aquello que es bueno para el corazón es bueno para el cerebro.

Así pues, si prevenimos o controlamos trastornos como la diabetes, la hipertensión arterial o el colesterol elevado, contribuiremos a una mayor salud cerebral. Para conseguirlo, hemos de instaurar en nuestra vida unos hábitos saludables: no fumar, incorporar la actividad física en el día a día y llevar una dieta sana y equilibrada. Cada vez son más los estudios científicos y los expertos que recomiendan la dieta mediterránea como modelo de dieta cardiosaludable y, consecuentemente, "neurosaludable". No en vano ha sido declarada Patrimonio de la Humanidad. Se basa en una mayor presencia de vegetales, pescados, huevos y lácteos respecto a otros alimentos de origen animal, junto a un frecuente consumo de cereales y el uso del aceite de oliva como principal grasa. Además, nuestra cultura promueve muy especialmente el factor socializador de la alimentación y comiendo en compañía también activamos las neuronas. Si lo unimos a una actividad mentalmente estimulante (lectura, pasatiempos...), obtendremos un cóctel muy saludable.

No tenemos una vacuna preventiva para la enfermedad de Alzheimer, pero es probable que reduzcamos su impacto aplicando cuatro principios fundamentales en nuestra vida: moverse, no fumar, proponerse retos mentalmente estimulantes y comer bien y acompañado.

* Hace más de un año que Caprabo inició su colaboración con la Fundación Pasqual Maragall a través del Estudio ALFA para la identificación precoz del alzhéimer y apoya las campañas de esta fundación tanto en su apuesta por la nutrición equilibrada como para fomentar la sensibilización de la enfermedad.