

## Una dieta rica en grasas omega-3 puede ser clave para prevenir el Alzheimer

- Niveles en sangre elevados de estas grasas, tanto de origen vegetal como marino, se asocian a un mejor uso de la glucosa en el cerebro de personas con alto riesgo genético de desarrollar la enfermedad
- Así lo indican los resultados de un nuevo estudio del BarcelonaBeta Brain Research Centre (BBRC), centro de investigación de la Fundación Pasqual Maragall, y el Instituto de Investigación del Hospital del Mar
- La investigación, basada en datos de 320 participantes de la cohorte Alfa, impulsada por la Fundación "la Caixa", concluye que las intervenciones nutricionales podrían prevenir la enfermedad

Barcelona, 11 de julio de 2024 – Un equipo conjunto del BarcelonaBeta Brain Research Center (BBRC), centro de investigación de la Fundación Pasqual Maragall, junto al Instituto de Investigación del Hospital del Mar, ha demostrado que el consumo habitual de alimentos ricos en grasas omega-3, tanto de origen vegetal como marino, está relacionado con una mejor capacidad del cerebro para metabolizar la glucosa necesaria para su funcionamiento, aunque ya se hayan producido los primeros daños relacionados con la enfermedad de Alzheimer. Los resultados del estudio, publicado recientemente en la revista *Alzheimer's and Dementia: Diagnosis, Assessment & Disease Monitoring*, señalan que las intervenciones nutricionales preventivas, especialmente durante la mediana edad, podrían ayudar a mejorar la función cerebral y prevenir la demencia asociada con el Alzheimer.

### El papel de los omega-3

Antes de la aparición de los síntomas clínicos de la enfermedad de Alzheimer, ya hay zonas concretas del cerebro que tienen dificultades para metabolizar la glucosa. *"Esto es importante porque se trata del órgano del cuerpo que más la usa"*, destaca Aleix Sala-Vila, autor del estudio, miembro del Grupo de investigación en Riesgo Cardiovascular y Nutrición del Instituto de Investigación del Hospital del Mar, y colaborador científico del BBRC.

Los omega-3 contribuyen al correcto funcionamiento de los receptores necesarios para la captación de la glucosa en el cerebro. Estas grasas se incorporan a las membranas celulares, y así facilitan que se pueda seguir utilizando la glucosa. En este sentido, detalla el investigador, *"incorporar estos omega-3 a la dieta puede ser beneficioso de cara a tener un cerebro resistente a los cambios que están produciéndose antes de la aparición de la enfermedad de Alzheimer"*.

## 320 voluntarios para estudiar la metabolización de la glucosa cerebral

El estudio, centrado en explorar si la ingesta de omega-3 está vinculada a una mejor absorción de glucosa en áreas cerebrales vulnerables al Alzheimer, ha incluido datos de **320 personas voluntarias de la cohorte Alfa+**, perteneciente a la cohorte Alfa, impulsada por la Fundación "la Caixa". Se trata de una población cognitivamente sana, sin síntomas clínicos de Alzheimer, pero descendiente en su mayoría de personas afectadas por la enfermedad, y por lo tanto con un riesgo genético elevado de desarrollarla. A los voluntarios se les inyectó glucosa marcada con un trazador para comprobar, mediante una resonancia magnética, cómo se metabolizaba en las distintas áreas del cerebro. También se les cuantificaron los omega-3 que tenían en sangre.

**Los resultados muestran que los omega-3 de origen vegetal (aportados, por ejemplo, por alimentos como las nueces o la soja) se asociaban a un mejor uso de la glucosa cerebral, especialmente en los participantes con mayor riesgo genético (portadores del gen APOE-e4). Por otro lado, los omega-3 de origen marino (procedentes de pescado azul) resultaban más beneficiosos en aquellas personas que, pese a no presentar síntomas de Alzheimer, ya empezaban a tener la acumulación de proteínas características de la enfermedad (amiloide y tau). Por lo tanto, *"se sugiere mantener niveles adecuados de omega-3 en la sangre para prevenir la enfermedad, especialmente en personas con mayor riesgo de desarrollar demencia. Esto se consigue incorporando en la dieta alimentos como nueces y pescado azul"*, concluye el investigador.**

Referencia bibliográfica: Lázaro I, Grau-Rivera O, Suárez-Calvet M, et al. Omega-3 blood biomarkers relate to brain glucose uptake in individuals at risk of Alzheimer's disease dementia. *Alzheimer's Dement.* 2024; 16:e12596. <https://doi.org/10.1002/dad2.12596>

El trabajo ha contado con financiación de California Walnut Commission.

### Sobre la enfermedad de Alzheimer

Se estima que actualmente el Alzheimer y las demencias afectan a 900.000 personas en España, lo que se traduce en una de cada diez de más de 65 años y un tercio de las de más de 85. Estas patologías relacionadas con la edad son una de las causas principales de mortalidad, discapacidad y dependencia. Si no se encuentra un cuidado efectivo y con la esperanza de vida en aumento, en el año 2050 el número de casos podría triplicarse en el mundo, superando el millón y medio de personas solo en España, lo que podría colapsar los sistemas sanitarios y asistenciales.

### Sobre el BarcelonaBeta Brain Research Center y la Fundación Pasqual Maragall

El BarcelonaBeta Brain Research Center (BBRC) es el centro de investigación de la Fundación Pasqual Maragall, impulsado por la Fundación "la Caixa" desde su creación, dedicado a la prevención de la enfermedad de Alzheimer y al estudio de las funciones cognitivas afectadas en el envejecimiento sano y patológico.

La Fundación Pasqual Maragall es una entidad sin ánimo de lucro que nació en abril de 2008, como respuesta al compromiso adquirido por Pasqual Maragall, exalcalde de Barcelona y expresidente de la Generalidad de Cataluña, cuando anunció públicamente que le habían diagnosticado la enfermedad de Alzheimer. La misión de la Fundación es promover la investigación para prevenir el Alzheimer y ofrecer soluciones que mejoren la calidad de vida de las personas afectadas y la de sus cuidadores.

**Departamento de Comunicación de la Fundación Pasqual Maragall:**

**Barcelonaβeta Brain Research Center**

Paula Talero

[ptalero@fpmaragall.org](mailto:ptalero@fpmaragall.org)

93 316 09 90

**Agencia de Comunicación**

ATREVIÀ

Cristina Campabadal / Esther Seró

[ccampabadal@atrevia.com](mailto:ccampabadal@atrevia.com) / [esero@atrevia.com](mailto:esero@atrevia.com)

644 24 11 67 / 667 63 29 09

**Àrea de Relacions amb els mitjans de la Fundació "la Caixa"**

Andrea Pelayo

[apelayo@fundaciolacaixa.org](mailto:apelayo@fundaciolacaixa.org)

618126685