



El papel de la **nutrición** en la **prevención** del **Alzheimer**



**Hablemos del
Alzheimer**

El blog de la Fundación Pasqual Maragall

**fundación
pasqual
maragall**

Índice

Introducción	<i>p.3</i>
Beneficios de la dieta mediterránea: una poderosa herramienta para cuidar el cerebro	<i>p.4</i>
Alimentación y Alzheimer: el papel de los omega-3 del pescado	<i>p.9</i>
¿Los suplementos como el aceite de coco o la vitamina E son beneficiosos para prevenir o tratar el Alzheimer?	<i>p.13</i>
¿El consumo de vino protege de la demencia?	<i>p.16</i>
Beber agua: fuente de salud física y mental	<i>p.19</i>
Recomendaciones dietéticas para promover la salud cerebral	<i>p.21</i>
Conclusión	<i>p.25</i>

La información contenida en esta guía es meramente informativa y no sustituye, en ningún caso, el consejo médico o profesional especializado e individualizado. Cualquier duda particular sobre las actuaciones más idóneas a emprender en cada caso debe ser consultada con el profesional sanitario de referencia.



Introducción



La alimentación es clave para la promoción de una buena salud. Comer de forma variada y equilibrada, además de beber agua y hacer ejercicio de forma regular, están entre las mejores recomendaciones para la prevención de enfermedades cardiovasculares y cerebrales, a fecha de hoy. Y es que varios estudios indican que, **lo que es bueno para el corazón, también lo es para el cerebro.**

Siguiendo estas premisas, desde la Fundació Pasqual Maragall hemos elaborado esta guía titulada *El papel de la nutrición en la prevención del Alzheimer*, en la que profundizamos en la importancia de la alimentación como herramienta de prevención del deterioro cognitivo.

Varios estudios indican que, lo que es bueno para el corazón, también lo es para el cerebro.

Beneficios de la dieta mediterránea: una poderosa herramienta para cuidar el cerebro

Aunque actualmente todavía se desconoce [la causa del Alzheimer](#), cada vez hay más evidencias de que, además de la existencia de unos factores de riesgo no modificables, como la edad o la [genética](#), entran en juego otros [factores de riesgo que sí son modificables](#) y sobre los cuales podemos intervenir.

Son los que están **relacionados con el riesgo cardiovascular y el estilo de vida**. La dieta es un factor importante a tener en cuenta, por lo que, a este respecto, vale la pena conocer lo que la ciencia dice acerca de los **beneficios de la dieta mediterránea**. En esta guía ahondaremos en la **importancia de la nutrición en la prevención del Alzheimer**.



| ¿Por qué tiene beneficios la dieta mediterránea?

Sabemos que lo que es bueno para el corazón también lo es para el cerebro, de modo que el ejercicio físico y la dieta son fundamentales, pero también, la actividad cognitiva y las relaciones sociales tienen un papel muy relevante en la salud de nuestro cerebro.

Sabemos que lo que es bueno para el corazón también lo es para el cerebro, de modo que el [ejercicio físico](#), y la **dieta son fundamentales, pero también la [actividad cognitiva](#) y las [relaciones sociales](#) tienen un papel muy relevante en la salud de nuestro cerebro**. Si lo cuidamos, lo estaremos haciendo más resistente al desarrollo de enfermedades como el Alzheimer.

Cada vez son más los estudios que consideran la dieta mediterránea como el modelo de dieta más saludable para nuestro corazón y, consecuentemente, también para [nuestro cerebro](#).

La dieta mediterránea, que ha sido declarada Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad, se centra básicamente en el consumo de aceite de oliva virgen extra como grasa principal y en una presencia preponderante de cereales, verduras y hortalizas, pescado, huevos y lácteos, frente a otras fuentes grasas de origen animal.

Sabemos que lo que es bueno para el corazón también lo es para el cerebro, de modo que el ejercicio físico y la dieta son fundamentales, pero también, la actividad cognitiva y las relaciones sociales tienen un papel muy relevante en la salud de nuestro cerebro.

Nuestra tradición cultural y el enclave geográfico en el que vivimos son aliados perfectos para incorporar y seguir este tipo de dieta en nuestra vida cotidiana.

La dieta mediterránea es, sobre todo, una **dieta saludable, variada y equilibrada** que nos permite, al mismo tiempo, la elaboración de platos sabrosos sin necesidad de entrar en complicadas preparaciones.

| *Los diez pilares de la dieta mediterránea*

Para disfrutar de los **beneficios de la dieta mediterránea**, puedes seguir este decálogo de consejos e ingredientes:

1. Aceite de oliva virgen extra

Lo llaman el oro líquido y es, sin duda, el **verdadero tesoro de la dieta mediterránea**, tanto por su sabor como por sus propiedades. Se puede usar tanto en ensaladas, en crudo, como para cocinar, como grasa principal.

2. Alimentos frescos

Es importante consumir **alimentos de temporada**, que sean lo más frescos posible y que estén poco procesados.

3. Vegetales, en abundancia

Se recomienda comer:

- **Dos raciones de verdura u hortalizas al día** (una de estas, cruda, en ensalada, por ejemplo),
- **Tres raciones diarias de fruta, legumbres** (3 o 4 veces por semana) y
- **Frutos secos** (de 3 a 7 veces por semana).

4. Pan y cereales

Se recomienda su consumo diario, por su aporte energético y, preferiblemente, integrales.

5. Leche y derivados

Deberíamos **consumir a diario productos lácteos**, como leche, yogures y queso. Si existe una indicación médica específica, consumirlos bajos en grasa, desnatados o semidesnatados.

6. Pescado, otro imprescindible

Se recomienda consumirlo 3 veces por semana, intentando que una de ellas sea **pescado azul**.

Las carnes rojas y procesadas, en cambio, deben consumirse con moderación, ya que no es saludable un exceso de grasas de origen animal. Se recomienda consumir la parte magra, sin piel y eliminando la grasa visible, e **integrarla siempre en platos con verduras o cereales**.

El consumo de huevos, por otro lado, debe ser moderado, máximo 3 o 4 por semana.

7. Agua, fuente de vida

El agua es una bebida fundamental, de modo que es importante consumir entre **1,5 y 2 litros diarios**, ya sea en vasos de agua, infusiones (preferiblemente sin azúcar) o caldos bajos en grasa. Ocasionalmente podemos optar por bebidas refrescantes sin azúcar.

8. Sofritos y especias

Los **sofritos de tomate, ajo, puerro y/o cebolla son muy recomendables**, sobre todo si se consumen acompañados de verduras, pasta o arroces, al menos dos veces por semana. Por su parte, las especias y plantas aromáticas son aliadas perfectas para añadir sabor a los platos.

9. Las cocciones

Son tan importantes como los ingredientes, así que es fundamental priorizar las cocciones **al vapor, hervidas, al horno, a la plancha y a la brasa** (vigilando que los alimentos no presenten zonas quemadas). Hay que evitar o minimizar las frituras y, si cocinamos estofados o guisados, que sea con aceite de oliva virgen extra.

10. Alimentos y cocciones limitadas

Es importante, pues, **minimizar el consumo de sal y grasas** (mantequilla, margarina, nata...), bebidas alcohólicas, quesos semicurados y curados, embutidos y carnes grasas, dulces, aperitivos, bollos industriales, precocinados, bebidas carbonatadas y azucaradas, zumos de fruta (siempre es mejor la fruta entera), frituras y rebozados.

**LOS 10 PILARES DE LA
DIETA MEDITERRÁNEA,
una poderosa aliada para
prevenir el Alzheimer**

1

**Aceite
de oliva
virgen
extra**



Tiene muchísimas propiedades beneficiosas para la salud. Ideal para ensaladas, y como grasa principal para cocinar.

2

Alimentos frescos



Es importante consumir alimentos de temporada, lo más frescos posible y poco procesados.

3

**Vegetales, en
abundancia**



Se recomienda 2 raciones al día de verdura, 3 raciones al día de fruta, 3 ó 4 veces a la semana legumbres y entre 3 y 7 veces a la semana frutos secos.

4

Pan y cereales



Preferiblemente integrales, se recomienda consumirlos diariamente por su aportación energética.

5

Leche y derivados



Deberíamos consumir a diario productos lácteos como la leche, queso y yogures, preferentemente bajos en grasa, desnatados o semidesnatados.

6

**El pescado, otro
imprescindible**



Deberíamos comerlo 3 veces por semana, intentando que 1 ó 2 raciones sean de pescado azul.

7

Agua, fuente de vida



Es una bebida fundamental, y es importante consumir diariamente entre 1,5 y 2 litros, sea en vasos de agua, en infusiones (sin azúcar) o en caldos bajos en grasa.

8

Sofritos y especias



Los sofritos de tomate, ajo, puerro o cebolla son recomendables, especialmente acompañados de verduras, pasta o arroces, al menos 2 veces a la semana.

9

**Evitar las
frituras**



Debemos limitar al máximo las frituras y los rebozados y optar por hervir, cocinar al vapor, al horno, a la plancha o a la brasa.

10

**Alimentos
y cocciones limitadas**



Es importante minimizar el consumo de sal y grasas, bebidas alcohólicas, embutidos y carne roja, o bollería industrial, entre otros.

FUENTE: Programa de Prevención del Alzheimer del BarcelonaBeta BrainResearch Center (BBRC)

| La dieta mediterránea: aliada para prevenir el Alzheimer

Además de tener en cuenta **los beneficios de la dieta mediterránea**, hay que recordar la importancia de hacer [ejercicio físico](#), respetar las horas de [sueño](#) y cultivar las [relaciones personales](#) y la curiosidad por aprender. Esto nos ayudará a mantener nuestro cerebro en forma y a [prevenir](#) el desarrollo de enfermedades como el Alzheimer.

Alimentación y Alzheimer: el papel de los omega-3 del pescado

Adoptar hábitos de vida saludables, nos ayuda a **protegernos frente a la aparición de enfermedades crónicas**, muchas de ellas asociadas al envejecimiento, como es el caso del [Alzheimer](#). La actividad física, el control de los factores de riesgo, una buena gestión del estrés, [dormir correctamente](#) o seguir una [dieta saludable](#) son aliados más poderosos de lo que creemos.

El **Dr. Aleix Sala-Vila**, investigador del [BarcelonaBeta Brain Research Center](#) y del [IMIM](#), nos habla acerca de la **relación entre alimentación y Alzheimer, específicamente del rol de los ácidos grasos omega-3 presentes en el pescado**.



| *El descubrimiento de la relación entre los omega-3 del pescado y la salud cardiovascular*

Dentro del campo de la alimentación, uno de los componentes más estudiados a lo largo de la historia han sido los **ácidos grasos omega-3**. El Dr. Sala-Vila explica que su investigación despunta en la década de los 70, cuando un investigador danés se percató de un hecho inexplicable en la **población Inuit** (nativos de Groenlandia). A pesar de **que su dieta incluye grandes cantidades de grasa de ballena y foca**, tienen menos infartos de lo que correspondería a población que consume tanta grasa animal (en teoría perjudicial para la salud cardiovascular). Con perspicacia, razona que **este tipo de grasa debe contener algo que la hace especial**.

Tras años de investigación, se descubre que el efecto protector de la grasa de ballena y de foca frente al infarto de miocardio en la población Inuit se debe a su **alto contenido en ácidos grasos omega-3**. Su nombre se debe a una estructura química que comparten todas las grasas de esta familia.

Se halla en abundancia en el pescado azul (más grasa, como el salmón, el atún, la sardina o el arenque), pero no tanto en el pescado blanco (menos grasa, como el bacalao, rape, lenguado o la merluza). A pesar de que algunos pescados y los mamíferos marinos contienen grandes cantidades de omega-3, estos no lo sintetizan. Los responsables reales de sintetizarlo son pequeñas microalgas, y también un tipo de plancton (microorganismos marinos).

Por lo tanto, tanto los peces como las ballenas lo que hacen es acumular el omega-3 que procede de su dieta. Desde entonces, los omega-3 de origen marino han sido ampliamente estudiados en el campo de la salud cardiovascular, hasta el punto de que **la *American Heart Association*** (la Asociación Americana del Corazón) **recomienda el consumo de dos raciones de pescado (a poder ser azul) por semana**.

| Alimentación y Alzheimer: de la salud cardiovascular a la salud cerebral

Desde hace unos años, sabemos que muchos de los hábitos y factores que favorecen la salud cardiovascular también favorecen la [salud de nuestro cerebro](#). Y ahí, destaca Sala-Vila, hay un omega-3 que nos interesa. Un ácido graso de nombre casi impronunciable: **el ácido docosahexaenoico, también llamado DHA**. Este omega-3 es muy interesante en relación con lo que nos atañe:

- En primer lugar, porque **se acumula en nuestro cerebro incluso antes de nacer**. En el tercer trimestre de gestación, existe una gran demanda por parte del feto de este ácido graso, que mayormente se dirige al cerebro y a la retina. Por este motivo, los mamíferos hemos desarrollado un mecanismo de transporte preferencial a través de la placenta.
- En segundo lugar, nos interesa porque en múltiples estudios realizados con donantes de cerebro, **se ha observado que los niveles cerebrales de DHA son menores en personas con [Alzheimer](#) que en personas sanas**.
- Finalmente, nos interesa porque gracias a la investigación experimental (con células en cultivo y modelos animales), hemos visto que **añadir DHA a la dieta mejora algunos rasgos característicos de la enfermedad de Alzheimer**, como el de la agregación de [beta-amiloide](#). Además de favorecer una correcta circulación cerebral, el DHA reduce la neuroinflamación.

*Aquellas
personas que
dicen incluir
el pescado
azul en su
dieta habitual
reducen
de forma
significativa
el riesgo de
padecer la
enfermedad de
Alzheimer.*

En consonancia con estos tres puntos, algunos estudios epidemiológicos han descrito que **aquellas personas que dicen incluir el pescado azul en su dieta habitual reducen de forma significativa el [riesgo de padecer la enfermedad de Alzheimer](#)**. Pero de esta observación no se puede inferir una relación directa causa-efecto. Es decir, no podemos decir que el pescado (o la ingesta de DHA) sea el causante del menor riesgo de padecer la enfermedad. Por ejemplo, aquellos que consumen más pescado probablemente también tienen otros [hábitos de vida saludables](#) que contribuyen a reducir el riesgo.

| *Hay que seguir investigando sobre los omega-3, la alimentación y el Alzheimer*

Para establecer causalidad, hacen falta [ensayos clínicos](#) basados en suplementos a base de DHA. Hasta la fecha, indica el Dr. Sala-Vila, “no tenemos ensayos de este tipo en relación con la prevención primaria de la enfermedad de Alzheimer”. En otras palabras, **todavía no podemos saber si el consumo diario de DHA reduce el riesgo de padecer Alzheimer en comparación a si no lo consumimos**. Debemos tener en cuenta que se trata de una enfermedad de evolución lenta, cuyos mecanismos estamos empezando a comprender.

Por el momento, los estudios más ambiciosos se han llevado a cabo para ver si tras recibir suplementos dietéticos con DHA durante dos años, se observa menor caída de la [función cognitiva](#) en comparación con los participantes no suplementados. A pesar de que había motivos para ser optimista, los resultados no han sido todo lo exitosos que se esperaba. Ello nos lleva a hacer una pausa en el camino, no para abandonar, sino para reflexionar sobre los puntos en los que podemos haber fallado.

Uno de los puntos más críticos **es identificar qué población puede sacar mayor beneficio de la suplementación con DHA como herramienta de protección frente a la enfermedad de Alzheimer**. Sala-Vila advierte que quedan muchas preguntas por resolver, entre ellas:

- Si ya ha empezado el declive cognitivo, ¿es demasiado tarde?
- Si nos centramos en población sana, ¿a qué edad empezar a suplementar?
- ¿Tendrá algún efecto la suplementación con DHA en las personas que ya consumen dos o más raciones de pescado azul por semana?
- ¿La suplementación será más efectiva en personas que tienen mayor riesgo de sufrir la enfermedad, sea por [factores genéticos](#) o de otro tipo?

Tener respuesta a estas preguntas nos permitirá mejorar el diseño de futuros estudios, un objetivo que encaja en la medicina de precisión, también llamada “**medicina personalizada**” o “**medicina genómica**”, una forma de guiar la prevención, el [diagnóstico](#) y el tratamiento de enfermedades basadas en los genes individuales de una persona, su medio ambiente y su estilo de vida.

¿Los suplementos como el aceite de coco o la vitamina E son beneficiosos para prevenir o tratar el Alzheimer?



A menudo aparecen noticias sobre suplementos alimenticios o productos nutricionales beneficiosos para el [tratamiento](#), o incluso la [cura](#), de la enfermedad de Alzheimer. Es el caso del aceite de coco o de suplementos de vitamina E.

Más allá de eslóganes publicitarios y testimonios personales más o menos convincentes, debemos imponer cautela ante este tipo de productos ya que no solo **no aportan ningún beneficio demostrado, sino que en algunos casos también podrían llegar a ser perjudiciales**. Desde la Fundación Pasqual Maragall recomendamos contar con información objetiva y actualizada en relación con estos temas que ayude a las personas afectadas y sus cuidadores a tomar las mejores decisiones.

| ¿Los suplementos como el aceite de coco son beneficiosos para prevenir o tratar el Alzheimer?

Actualmente **no existen estudios científicos que avalen el uso del aceite de coco en el tratamiento de la enfermedad de Alzheimer**. Los reclamos publicitarios que se hacen sobre este producto se basan en hipótesis no comprobadas.

En un cerebro con Alzheimer las neuronas ven comprometida su capacidad para procesar la glucosa, que es su principal fuente de energía. Quienes defienden la teoría del aceite de coco para el tratamiento del Alzheimer postulan que esta sustancia puede proveer de una fuente de energía alternativa, los llamados cuerpos cetónicos, que se producen a partir de los Triglicéridos de Cadena Media (TCM) y que se encuentran en gran cantidad en el aceite de coco.

El aceite de coco tiene un alto índice de grasas saturadas, lo que hace que un elevado consumo del mismo pueda derivar en altos niveles de colesterol.

Es cierto que la disfunción de energía en las neuronas es algo conocido y hay diversas investigaciones en marcha a nivel mundial dedicadas a estudiar la implicación de este proceso en la enfermedad. Sin embargo, actualmente, los beneficios del aceite de coco son una mera suposición que no ha sido evaluada en investigaciones científicas rigurosas. Además, como advierte la Organización Mundial de la Salud, **el aceite de coco tiene un alto índice de grasas saturadas**, lo que hace que un elevado consumo del mismo pueda derivar en altos niveles de colesterol.

| ¿Qué sabemos sobre los efectos de los suplementos de vitamina E en personas con Alzheimer?

Sí se han realizado investigaciones que han evaluado el efecto de los **suplementos de vitamina E en personas con Alzheimer**. Sin embargo, los resultados **no son concluyentes** y es preciso seguir investigando sobre ello. Mientras, no se puede dar una indicación terapéutica a estos suplementos.

Algunos estudios incluso destacan los potenciales efectos adversos de tomar dosis elevadas de vitamina E, como la asociación con un mayor riesgo de muerte, particularmente en personas con enfermedad cardiovascular. Por todo ello, pues, **no es recomendable administrar por cuenta propia suplementos de vitamina E para prevenir o tratar la enfermedad de Alzheimer**, sin contar con una valoración, prescripción y supervisión médica.

| Nuestra opinión: alimentación equilibrada y consulta médica

No existen estudios científicos concluyentes que demuestren beneficios relevantes en el consumo de suplementos alimenticios o nutricionales para el tratamiento o la prevención de la enfermedad de Alzheimer.

No existen estudios científicos concluyentes que demuestren beneficios relevantes en el consumo de suplementos alimenticios o nutricionales para el tratamiento o la prevención de la enfermedad de Alzheimer. Es necesaria más investigación al respecto.

Una **alimentación sana y equilibrada** (como la [dieta mediterránea](#)) debería cubrir los nutrientes necesarios. Ante cualquier duda, es altamente recomendable que sea el médico quien determine, sea por carencias o relacionado con el tratamiento o prevención de cualquier patología, la conveniencia de tomar cualquier suplemento nutricional.

Hay que tener en cuenta que **los suplementos dietéticos pueden tener interacciones con la medicación**, o estar contraindicados con alguna patología y, al contrario de lo que se pretendía, provocar efectos adversos y ningún beneficio. El hecho de que un producto esté basado en algo “natural” o en vitaminas, no lo exime de poder ser perjudicial.

¿El consumo de vino protege de la demencia?

La [dieta mediterránea](#), considerada como una de las más saludables y beneficiosas para la salud del corazón y del cerebro, contempla un **consumo moderado de vino** por sus propiedades, entre otras, antioxidantes y antiinflamatorias. No obstante, los datos científicos disponibles actualmente sobre el potencial efecto protector de su consumo para la prevención de la demencia no son totalmente consistentes ni están exentos de polémica.

Aunque se barajan datos que apuntan a un posible efecto en la salud cerebral, hay que ser muy cauto con esta premisa. **El alcohol tiene muchas contraindicaciones** (incluso en pequeñas cantidades) para muchas cuestiones de salud. **Vamos a desgranarlo un poco.**

| *Los potenciales beneficios del consumo moderado de vino*



Numerosos estudios apuntan a que el **consumo moderado de vino tiene efectos beneficiosos para la salud** y puede asociarse con una menor incidencia de accidentes cardiovasculares y un menor riesgo de sufrir demencia. Pero respecto a esto último, **los datos no son totalmente consistentes**. Entonces, ¿qué hay de cierto tras los posibles beneficios que puede aportar el vino a la salud en general y a la cerebral en particular?

Los polifenoles del vino parecen ser los principales compuestos responsables de los efectos en la salud atribuidos al consumo moderado de vino.

- Los polifenoles tienen propiedades **antioxidantes, antiinflamatorias y contribuyen a mejorar el perfil lipídico y regular la glucemia.**
- También se les atribuyen efectos beneficiosos sobre la **microbiota intestinal.**
- El resveratrol es el polifenol del vino tinto que ha sido más estudiado, sobre todo en estos últimos años. Ejerce diferentes funciones en el organismo, pero la más destacada por la bibliografía es la propiedad **antienvjecimiento**, por lo que el resveratrol podría jugar un papel en la **neuroprotección.**

Algunas investigaciones sugieren que los **polifenoles podrían proteger frente el Alzheimer mediante la modulación de algunos mecanismos neuropatológicos.** A pesar de estas informaciones, no obstante, aún no hay publicaciones de ensayos clínicos de intervención que evalúen rigurosamente el posible efecto protector del vino para la demencia.

Entonces, ¿es mejor tomar o no tomar vino?

Atendiendo a todo lo explicado, hay que llamar a la cautela y es importante tener en cuenta las siguientes premisas:

- Por **consumo moderado** se entiende una copa de vino al día las mujeres y una copa y media, los hombres.
- Como referente, una botella de vino contiene cantidad como para siete copas, por lo que las mujeres no deberían superar el consumo de una botella a lo largo de una semana y, los hombres, de una y media.
- Esta indicación de consumo moderado de vino siempre debe ser como **acompañamiento de una comida.**
- Esta copa solo se debe tomar si resulta placentera, y **nunca incitar a nadie a empezar a tomar alcohol** por sus potenciales efectos beneficiosos.
- No se debe tomar alcohol ante cualquier **contraindicación médica**, ya sea por una enfermedad, trastorno o por incompatibilidad con medicamentos.

El consumo de alcohol debe ser responsable

Beber demasiado alcohol aumenta el riesgo de sufrir complicaciones de salud y puede tener consecuencias negativas de tipo psicológico y social.

Para establecer criterios sobre lo que se considera “beber demasiado”, la Organización Mundial de la Salud estipuló su medida a través de la Unidad de Bebida Estándar (UBE). Cada UBE supone entre 8 y 13 gramos de alcohol puro. Así, una copa de vino, una cerveza, un carajillo o un chupito equivalen a 1 UBE. Una copa de coñac o licor, un whisky o un combinado equivalen a 2 UBE. El consumo diario de alcohol máximo recomendado es de 4 UBE para los hombres y 2 para las mujeres.

El consumo de alcohol requiere de control y, a veces, no somos conscientes de las cantidades que estamos bebiendo. Millones de personas mueren cada año por un consumo nocivo de bebidas alcohólicas, por lo que **siempre deben consumirse de forma moderada y responsable**, y evitar su consumo cuando así lo requiera cualquier condición médica.

Beber agua: fuente de salud física y mental

El agua es una bebida fundamental para que todos los procesos de nuestro organismo funcionen de forma adecuada. Beber agua permite una buena hidratación, lo que es esencial para mantener la salud física y mental a cualquier edad. Si queremos mantener un patrón de [alimentación saludable](#), el agua debe ser nuestra bebida principal.

| *Beber agua es esencial para el buen funcionamiento de nuestro organismo*

El agua es el componente esencial del cuerpo humano. El organismo de una persona adulta cuenta con un 60% de agua. **Los niños y los ancianos son los colectivos más propensos a sufrir deshidratación**, por lo que es importante que siempre tengan agua a su alcance.

El agua no tiene contraindicaciones y todo lo que puede proporcionarnos son beneficios. Además, no aporta calorías.

¿Cuánta agua tenemos que beber?

Es difícil establecer la cantidad de agua que debe consumir una persona al día, ya que las necesidades pueden variar en función de factores como la actividad física, el clima o la edad.

Se recomienda la ingesta de unos 2 litros de agua al día.

Esta aportación la obtenemos, no solo bebiendo líquidos (básicamente agua, pero también leche, infusiones, sopa, zumos, etcétera), sino **también a través del agua que contienen algunos alimentos sólidos que consumimos a lo largo del día**, como la fruta y las verduras.

El agua no tiene contraindicaciones y todo lo que puede proporcionarnos son beneficios.



Hay que hidratarse antes, durante y después de realizar ejercicio físico y, aunque estemos en reposo, también hay que beber, especialmente cuando el ambiente es caluroso.

Además, si **hacemos ejercicio** o salimos a caminar, es recomendable evitar las horas de máximo calor, protegerse del sol y llevar siempre una botella de agua. **Hay que hidratarse antes, durante y después de realizar [ejercicio físico](#) y, aunque estemos en reposo, también hay que beber, especialmente cuando el ambiente es caluroso.** Además, es aconsejable tomar un vaso de agua antes de acostarnos y otro al levantarnos ya que, mientras dormimos, también perdemos agua.

| *Qué bebidas son y no son recomendables para hidratarnos*

Es necesario beber agua a menudo, en cantidades pequeñas y en cualquier momento del día, sin necesidad de esperar a tener sed. De hecho, es **recomendable avanzar a ella y beber agua antes de que el cuerpo nos la pida.**

Y siempre hemos de **escoger preferentemente el agua ante otro tipo de bebidas**, sabiendo que la hidratación se puede complementar con infusiones, sopas o zumos de fruta naturales. **No debemos consumir [bebidas alcohólicas](#) como fuente de hidratación.** El consumo de zumos envasados o refrescos azucarados debe evitarse o ser ocasional y nunca consumirse como sustitutivos del agua.

Fuente: Elaboración propia sobre la base de materiales del Canal Salud de la Generalitat de Catalunya.

Recomendaciones dietéticas para promover la salud cerebral



El papel de la nutrición en el desarrollo de [enfermedades neurodegenerativas](#) como el Alzheimer sigue siendo controvertido. Hasta ahora se han hallado relaciones prometedoras entre la ingesta de algunos nutrientes y la salud cerebral en el envejecimiento, siendo una relevante vía abierta de investigación. A continuación se ofrecen pautas proporcionadas por la **dietista-nutricionista Silvia Cardona**, quien nos da algunas **recomendaciones dietéticas para una buena salud cerebral** y nos propone un menú saludable para el cerebro.



| *Algunas recomendaciones dietéticas para la salud cerebral*

El [Alzheimer](#) es una enfermedad neurodegenerativa cuya [prevalencia](#) ha aumentado con los años a la vez que lo ha hecho la esperanza de vida. Su desarrollo, como hemos visto, depende de varios [factores de riesgo](#), algunos de ellos son modificables y otros no. Por ejemplo, la [genética](#) y la edad son factores no modificables. No obstante, **el estilo de vida también puede contribuir a la progresión (o prevención) del Alzheimer**. Aquellos malos hábitos considerados factores de riesgo para la salud cardiovascular, pueden promover obesidad, hipertensión arterial y [diabetes](#), enfermedades que también pueden contribuir al riesgo de desarrollar Alzheimer. En cambio, la [actividad física](#) y [cognitiva](#), el [descanso](#) óptimo y una dieta adecuada, son hábitos saludables que pueden promover la salud cerebral y, por tanto, prevenir el desarrollo de enfermedades neurodegenerativas.

Pero **¿en qué consiste una dieta adecuada?** Estas son algunas recomendaciones dietéticas para promover la salud cerebral:

Asegurar el consumo de alimentos ricos en antioxidantes

Las **vitaminas E** (presente en frutos secos, semillas, aceitunas...) y **C** (presente en el kiwi, el pimiento rojo, los cítricos...) tienen una **función antioxidante**, protegiendo a las células del estrés oxidativo provocado por los radicales libres. Asimismo, los **flavonoides** son sustancias con una gran capacidad antioxidante y antiinflamatoria. Podemos encontrarlos en una gran variedad de alimentos de origen vegetal como frutas (frutos rojos, uvas, naranja...), verduras (brócoli, cebolla, espárragos...), legumbres y té, entre otros.

Comer 2 o 3 raciones de pescado azul a la semana

Se deben priorizar aquellas especies con bajo-medio contenido en mercurio (anchoa, caballa, salmón, sardinas, etc.). Su contenido en [ácidos grasos omega-3](#), en especial de ácido docosahexaenoico (DHA) otorga efectos beneficiosos para la salud, entre ellos, un **mejor rendimiento de la actividad cognitiva**.

Incluir diariamente alimentos ricos en vitaminas del grupo B

Las [vitaminas](#) del grupo B, especialmente **piridoxina (B6)**, **ácido fólico (B9)** y **vitamina B12**. Unos niveles óptimos de estas vitaminas están **relacionados con la ralentización del deterioro cognitivo**.

- Las **vitaminas B6 y B9** se encuentran en pescados, espinacas, hígado, garbanzos, frutos secos, soja y verduras crucíferas (brócoli, coliflor, repollo, coles de Bruselas, etc.).
- Por otra parte, la **vitamina B12** está presente en aquellos alimentos de origen animal: carnes, aves, pescado, marisco, huevo y productos lácteos.

Escoger el agua como bebida principal

Se recomienda una **ingesta aproximada de 2 litros de agua al día**, teniendo en cuenta el agua presente en otros líquidos como leche, infusiones, caldos y sopa, así como el agua contenida en frutas y verduras.

[Beber agua](#) permite una buena hidratación, lo que es **esencial para mantener la salud física y mental a cualquier edad**. En cambio, es preferible alejarse de otras bebidas como los refrescos, zumos y bebidas alcohólicas.

Evitar la deficiencia de vitamina D

La **vitamina D cumple con numerosas funciones en nuestro organismo, principalmente la regulación de los niveles de calcio y fósforo en el aparato digestivo**, lo cual está implicado en la formación y mantenimiento de huesos y dientes.

Algunas investigaciones relacionan el **déficit de vitamina D con mayor riesgo de varias formas de [demencia](#)**. Para subir los niveles de vitamina D:

- Es clave aumentar el tiempo de **exposición solar y añadir a la dieta productos lácteos, huevos y pescado azul**.
- También existen en el mercado **productos enriquecidos en vitamina D** como yogures, mantequillas y cereales.
- En algunos casos puede ser necesario **tomar un [suplemento](#)**, siempre que exista un déficit y lo indique un médico.

Adoptar los pilares de la dieta mediterránea

La [dieta mediterránea](#) otorga beneficios para la salud cardiovascular y, consecuentemente, también para [nuestro cerebro](#). Se centra básicamente en la obtención de grasa a través del aceite de oliva, el pescado azul y los frutos secos. Además, fomenta la incorporación de cereales, vegetales y legumbres como base del plato, acompañado de carnes magras, pescado y huevos. La ingesta de fruta diaria (3 raciones) también es uno de los pilares de la dieta mediterránea.

La dieta mediterránea otorga beneficios para la salud cardiovascular y, consecuentemente, también para nuestro cerebro.

Propuesta de menú saludable para el cerebro

Aunque **no hay alimentos ni recetas infalibles para la prevención del Alzheimer u otras [causas de demencia](#)**, una dieta rica en nutrientes y equilibrada, con propuestas de menú como la que aquí se ofrece, es un gran aliado para disminuir los factores de riesgo.

El seguimiento de una **dieta variada, equilibrada y saludable conlleva muchos beneficios para la salud**. Es preciso potenciar el consumo de vegetales frescos, cereales integrales, legumbres, fruta, pescado y grasas de buena calidad como el aceite de oliva y, en cambio, limitar la ingesta de azúcares refinados, carnes procesadas, embutidos y bebidas alcohólicas.

Es preciso continuar con el estudio de la relación entre la dieta y el desarrollo del Alzheimer u otras enfermedades neurodegenerativas. Por el momento, **sabemos que muchos hábitos del estilo de vida pueden jugar un papel importante en su prevención**.

Propuesta de menú saludable para el cerebro

fundación
pasqual
maragall

Aunque no hay alimentos ni recetas infalibles para la prevención del Alzheimer u otras causas de demencia, una dieta rica en nutrientes y equilibrada, con propuestas de menú como la que aquí se ofrece, es un gran aliado para disminuir los factores de riesgo.

BOL DE VEGETALES, QUINOA Y SALMÓN

Ingredientes

- 200 g salmón fresco
- 40 g quinoa (peso crudo)
- 25 g pepino
- 30 g brócoli
- 40 g aguacate
- 25 g tomates cherry
- 10 g aceite de oliva



Preparación

1. Cocer la quinoa siguiendo las instrucciones del envase. Dejar enfriar.
2. Lavar y cortar los vegetales.
3. Calentar una sartén tipo plancha a fuego alto.
4. Poner el salmón en la sartén por la parte de la piel y salpimentar al gusto. Dar la vuelta a los 3 minutos aproximadamente y dejar cocer por el otro lado el tiempo que necesite (variará según el grosor del lomo).
5. Colocar todos los ingredientes en un bol y aliñar con aceite de oliva virgen extra y un chorrito de limón.

Este bol puede ser un plato único puesto que es una propuesta completa:

- ✓ Ración de vegetales
- ✓ Hidratos de carbono (la quinoa)
- ✓ Proteínas y grasas de buena calidad (lomo de salmón fresco)

Para completar el menú, proponemos como postre:

YOGUR NATURAL CON ARÁNDANOS

Es preferible escoger lácteos enteros en vez de desnatados ya que contienen más vitamina D y son más saciantes. Los arándanos contienen antocianinas (un tipo de flavonoides con alta capacidad antioxidante).



Energía total: 803 kcal	Vitamina D: 60,13 mcg
Hidratos de carbono: 49,54 g	Vitamina E: 4,22 mg
Proteínas totales: 52,07 g	Vitamina B6: 1,81 mg
Grasas totales: 44,07 g	Ácido fólico: 150,80 mcg
DHA: 2,61 g	Vitamina B12: 5,98 mcg

Conclusión



Después de estas recomendaciones sobre cómo llevar una dieta para contribuir a la prevención del Alzheimer u otras causas de demencia, solo queda ponerlas en práctica. Llevar una dieta saludable y nutricionalmente equilibrada, como la dieta mediterránea, tomar agua como principal fuente de hidratación e incluir en la dieta alimentos ricos en grasas saludables y omega-3 son los primeros pasos.

En la Fundación Pasqual Maragall
investigamos la detección precoz
y la **prevención** de la enfermedad
de Alzheimer. Trabajamos también
para **mejorar la calidad de vida**
de las personas afectadas y sus cuidadores.



Más información en **www.fpmaragall.org**



**Hablemos del
Alzheimer**

El blog de la Fundación Pasqual Maragall

Síguenos en **fpmaragall**

