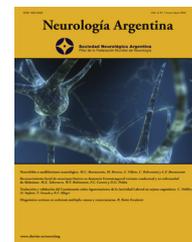




Sociedad Neurológica Argentina
Filial de la Federación Mundial
de Neurología

Neurología Argentina

www.elsevier.es/neurolarg



Artículo especial

Dieta y prevención en enfermedad de Alzheimer

Raúl Arizaga, Dolores Barreto, Claudia Bavec, Waleska Berríos, Diana Cristalli, Liliana Colli, María Laura Garau, Angel Golimstok, Juan Ollari*, Diego Sarasola y Grupo de Trabajo de Neurología del Comportamiento y Neurociencias Cognitivas de la Sociedad Neurológica Argentina

Sociedad Neurológica Argentina, Buenos Aires, Argentina

INFORMACIÓN DEL ARTÍCULO

Historia del artículo:

Recibido el 31 de julio de 2017

Aceptado el 8 de noviembre de 2017

On-line el xxx

Palabras clave:

Deterioro cognitivo

Enfermedad de Alzheimer

Nutrición

Prevención

Keywords:

Cognitive impairment

Alzheimer's disease

Nutrition

Prevention

R E S U M E N

Introducción: La enfermedad de Alzheimer constituye la principal causa de demencia en el mundo. No se ha determinado completamente el rol de la nutrición en la prevención de este o de otros tipos de demencia.

Objetivos: Se realiza esta revisión sistemática con el fin de analizar la evidencia y formular recomendaciones prácticas sobre nutrición y demencia.

Resultados: Se recomienda: 1) minimizar la ingesta de grasas saturadas y grasas trans; 2) considerar a los vegetales, legumbres, frutas y granos como principales fuentes de la dieta y 3) considerar la ingesta de vitamina B a dosis estipuladas a través de alimentos fortificados o suplementos. Se discuten el papel del aluminio, la utilidad de las vitaminas antioxidantes, huperzina A, resveratrol, *Ginkgo biloba* y los nutraceuticos disponibles.

Conclusión: La evidencia disponible no es suficiente para determinar el poder de recomendación de una guía de prevención del deterioro cognitivo o de la enfermedad de Alzheimer, no obstante, se proponen recomendaciones para tal fin.

© 2017 Sociedad Neurológica Argentina. Publicado por Elsevier España, S.L.U. Todos los derechos reservados.

Diet and prevention in Alzheimer's disease

A B S T R A C T

Background: Alzheimer's disease is the most prevalent cause of dementia around the world. The preventive role of nutrition in dementia is not well established.

Aims: The aim of this review is to analyze the available evidence and to propose practical recommendations on nutrition in dementia.

* Autor para correspondencia.

Correo electrónico: jaollari@gmail.com (J. Ollari).

<https://doi.org/10.1016/j.neuarg.2017.11.002>

1853-0028/© 2017 Sociedad Neurológica Argentina. Publicado por Elsevier España, S.L.U. Todos los derechos reservados.

Results: We recommend: 1) limiting the amount of saturated fats and trans fats in diet; 2) eating a variety of fruits and vegetables, whole grains and legumes as main nutritional sources and 3) taking vitamin B as supplementary or fortified foods in the required doses. The role of aluminum, antioxidant vitamin complexes, huperzine A, resveratrol, *Ginkgo biloba* and nutraceuticals is also reviewed in this paper.

Conclusions: The available evidence is not enough to issue a prevention guideline in cognitive impairment or Alzheimer's disease with a high level of evidence. However, some recommendations may be proposed.

© 2017 Sociedad Neurológica Argentina. Published by Elsevier España, S.L.U. All rights reserved.

Introducción

La enfermedad de Alzheimer (EA) es la principal causa de demencia a nivel global y su prevalencia aumenta con el envejecimiento poblacional¹⁻³. Se han estudiado los factores de riesgo que predisponen a su desarrollo así como al de otros tipos de demencia: los factores de riesgo vascular son los más relevantes, debido a que son potencialmente modificables^{4,5}. Por este motivo, se pone énfasis en el rol que desempeña el cambio de hábitos, entre ellos, la adopción de una «dieta^a saludable», se intenta definir qué se considera saludable y la evidencia que lo sustenta.

Se sabe que los alimentos influyen en diversos aspectos del comportamiento, entre ellos, las sensaciones, las percepciones, el estado de ánimo y diversas funciones mentales, tales como el estado de alerta, la memoria, la atención y la velocidad de reacción. Es importante distinguir entre 2 tipos de efectos: los inmediatos, tales como la velocidad de reacción, la atención focalizada, el apetito y la saciedad, y los de largo plazo, como los cambios de la memoria y de los procesos mentales debidos al envejecimiento. Los efectos que se observan inmediatamente después de consumir por primera vez ciertos componentes alimentarios pueden diferir de los efectos a largo plazo del mismo componente consumido como parte de la dieta habitual.

Durante la primera mitad del siglo xx los nutricionistas identificaron los nutrientes esenciales y establecieron pautas nutricionales, sobre todo, aunque no exclusivamente, con el objetivo de prevenir las deficiencias y ayudar al crecimiento, desarrollo y mantenimiento del organismo. Estos progresos se reflejan hoy en:

- *Valores de referencia de nutrientes*, tales como el aporte nutricional recomendado, o las ingestas nutricionales de referencia, que son «las cantidades diarias medias de nutrientes esenciales que, según los conocimientos científicos actuales, se estimen suficientes para satisfacer las necesidades fisiológicas de casi todas las personas sanas».
- *Pautas nutricionales* que «aconsejan acerca del consumo de alimentos o componentes alimentarios de interés para la salud pública».

- *Guías de alimentos*, tales como las pirámides alimentarias o platos de comida, que son «la traducción de las normas nutricionales y las pautas nutricionales expresadas como recomendaciones de ingesta diaria de alimentos».

En el último tercio del siglo XX, los nutricionistas también recomendaron evitar el consumo excesivo de ciertos nutrientes al comprobar su influencia potencial en varias enfermedades, en su mayor parte crónicas, tales como la cardiopatía isquémica, diabetes mellitus de tipo 2, hipertensión arterial y cáncer. Se evidenció que algunos componentes de los alimentos, cuando se consumen en cantidades suficientes, pueden tener efectos negativos sobre la salud.

Se deberán considerar algunos conceptos en el análisis de los aportes que la dieta puede proveer al mantenimiento o mejoramiento de las funciones cognitivas:

- *Alimento funcional*. Un alimento puede considerarse funcional si se demuestra satisfactoriamente que ejerce un efecto beneficioso sobre una o más funciones selectivas del organismo, además de sus efectos nutritivos intrínsecos, de modo tal que resulte apropiado para mejorar el estado de salud y bienestar, reducir el riesgo de enfermedad o ambas cosas. El concepto, no aceptado universalmente, fue acuñado en Japón en la década de 1980 con el fin de aprobar ciertos alimentos con beneficios documentados para la salud y para el mejoramiento de la salud de la población⁶. Los alimentos funcionales suelen ser alimentos 'enriquecidos' o 'fortificados' (proceso conocido como *nutrición*), que se consumen en su estado natural. Son, por definición, alimentos y deben alcanzar sus efectos en las cantidades que normalmente se consumen en la dieta habitual. No se trata de comprimidos ni cápsulas, sino de alimentos que forman parte de un régimen normal⁷.
- Los alimentos funcionales están siendo examinados por sus beneficios fisiológicos y por su capacidad para reducir los factores de riesgo en enfermedades crónicas⁸. El Departamento Federal de Salud de Canadá (Health Canada) define los alimentos funcionales como «alimentos ordinarios que contienen componentes o ingredientes agregados para otorgarles un beneficio médico o fisiológico distinto del efecto puramente nutricional». En Japón, los alimentos funcionales deben reunir 3 criterios bien establecidos: 1) deben presentarse en su forma natural; 2) deben consumirse en la dieta con frecuencia diaria y 3) deben regular

^a Dieta, del latín *diaeta* y este del griego *diaita*, «régimen de vida».

Download English Version:

<https://daneshyari.com/en/article/8689238>

Download Persian Version:

<https://daneshyari.com/article/8689238>

[Daneshyari.com](https://daneshyari.com)