

Te encuentras en Inicio / Secciones / Nutrición /

Beneficios del consumo de pescado azul en personas con riesgo de desarrollar Alzheimer

## Beneficios del consumo de pescado azul en personas con riesgo de desarrollar Alzheimer

Lunes, 20 de septiembre 2021

**El 21 de septiembre se celebra el Día Mundial del Alzheimer. Aprovechamos la fecha para publicar la información sobre un estudio realizado por el centro de investigación de la Fundación Pasqual Maragall, sobre los posibles beneficios, para personas con mayor riesgo de desarrollar Alzheimer, de consumir más ácido docosahexaenoico (DHA), que es un nutriente aportado por el pescado azul.**

Científicos del centro de investigación de la Fundación Pasqual Maragall, el Barcelona?eta Brain Research Center (BBRC), con el impulso de la Fundación La Caixa, han liderado uno de los mayores estudios realizados hasta ahora sobre los posibles beneficios de la ingesta de ácidos grasos omega-3 en personas portadoras del genotipo que confiere un mayor riesgo de desarrollar el Alzheimer: el APOE  $\epsilon$ 4 /  $\epsilon$ 4. La investigación concluye que las personas de este colectivo de riesgo que consumen más ácido docosahexaenoico (DHA, por el nombre en inglés), que es un nutriente aportado por el pescado azul, presentan una mayor preservación cortical en zonas del cerebro específicamente afectadas en la enfermedad de Alzheimer y un menor número de microhemorragias.

*“A los beneficios que ya sabíamos que tiene el consumo de pescado azul en la salud cardiovascular, ahora podemos añadir que proporciona una mayor resiliencia cerebral en la enfermedad de Alzheimer en aquellas personas con más riesgo genético de desarrollarla”, explica el Dr. Aleix Sala, primer autor de la investigación, especialista en nutrición e investigador del BBRC. Este estudio, añade Sala, “abre la posibilidad de mejorar el diseño de intervenciones dietéticas con suplementación de DHA, centrándonos sobre todo en las personas con más riesgo de desarrollar Alzheimer”.*

El estudio se ha publicado en la revista ‘The american journal of clinical nutrition’, y ha contado también con la participación de investigadores del Instituto Hospital del Mar de Investigaciones Médicas; el CIBER de Fragilidad y Envejecimiento Saludable (CIBER-FES); el CIBER de Bioingeniería, Biomateriales y Nanomedicina (CIBER-BBN); la VU University Medical Center de Ámsterdam; y el Aginition Hospital de Atenas.

### Papel de los omega-3

Los omega-3 son una familia de ácidos grasos que tienen un rasgo estructural químico distintivo y están presentes de forma natural en determinados alimentos de origen animal y vegetal. El tipo de ácido graso analizado en este estudio es el DHA, que se encuentra principalmente en el pescado azul: el atún, la sardina, el salmón, las anchoas, etc. Este ácido graso es muy abundante en el cerebro, es clave para la función cognitiva, comienza a acumularse a partir del tercer trimestre de gestación, y está demostrado que tiene una menor presencia en el cerebro de las personas con Alzheimer.

Los humanos somos capaces de ‘fabricar’ este ácido en nuestro cuerpo, pero lo hacemos de una forma muy poco eficiente. La mejor manera de garantizar unos niveles adecuados de DHA es a través de la ingesta de pescado azul, ya que los ácidos omega-3 que obtenemos de vegetales como las nueces y la soja son de otro tipo.

### Resultados del Estudio Alfa

La investigación ha contado con una muestra de 340 participantes de entre 45 y 75 años, sin alteraciones cognitivas y provenientes del Estudio Alfa del BBRC, impulsado por la Fundación La Caixa. Estas personas acudieron a las instalaciones de la Fundación Pasqual Maragall para pasar pruebas clínicas, de cognición, neuroimagen, y responder cuestionarios de hábitos de vida, entre otros.

Uno de estos cuestionarios preguntaba por el consumo de 166 alimentos, que son los que han permitido cuantificar la ingesta regular de DHA. A partir de las respuestas de los participantes, los investigadores buscaron asociaciones entre el consumo reportado de DHA, la cognición, la presencia de microhemorragias cerebrales y el grosor cortical en regiones cerebrales que se atrofian en la enfermedad de Alzheimer, teniendo en cuenta también el genotipo APOE de cada uno de ellos.

El gen APOE lo tenemos todas las personas y se puede presentar como resultado de la combinación de los alelos  $\epsilon$ 2,  $\epsilon$ 3 y  $\epsilon$ 4. En el caso de la enfermedad de Alzheimer, los individuos con dos alelos  $\epsilon$ 4 son los que presentan un mayor riesgo de desarrollar la enfermedad.

Una vez hechos los análisis, los investigadores no observaron ninguna relación entre el consumo de DHA y la cognición, pero detectaron los hallazgos descritos en la estructura cerebral. Tal y como apunta el **Dr. Juan Domingo Gispert**, jefe del grupo de Neuroimagen del BBRC, *“los resultados de este estudio van en línea de otros que muestran que las personas con un mayor riesgo genético de desarrollar Alzheimer son precisamente las que más se benefician de un estilo de vida saludable, en este caso, respecto a la dieta”*.

Actualmente, no se hacen pruebas rutinarias para saber la predisposición genética de una persona a desarrollar la enfermedad de Alzheimer, ya que revelar esta información no conlleva ningún beneficio clínico. El Alzheimer todavía no dispone de ningún tratamiento disponible para frenarlo ni prevenirlo, hay múltiples factores de riesgo que contribuyen a su desarrollo y, en ningún caso, ser portador de este genotipo determina que se tenga la enfermedad en un futuro.

Por ello, al margen de la carga genética personal, el Dr. Sala destaca que *“si bien nuestros hallazgos entre pescado azul y enfermedad de Alzheimer afectan sólo a una parte de la población, tenemos que seguir recomendando el consumo regular (de dos raciones por semana) de salmón, sardinas o anchoas, entre otros, ya que aporta beneficios cardiovasculares a todo el mundo”*.

### **Beneficios de la dieta mediterránea**

Aunque actualmente todavía se desconoce la principal 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, existen otros factores de riesgo que sí son modificables y sobre los cuales sí podemos intervenir. Son los que están relacionados con el riesgo cardiovascular y el estilo de vida. La dieta es un factor a tener en cuenta, por lo que vale la pena conocer los beneficios de la dieta mediterránea.

La dieta mediterránea es el modelo de dieta más saludable para nuestro corazón y, consecuentemente, también para el cerebro; si a eso le sumamos que 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, tenemos la ecuación perfecta.

Tal como aseguran desde la Fundación Pascual Maragall, *“sabemos que lo que es bueno para el corazón también lo es para el cerebro, de modo que el ejercicio físico, la actividad cognitiva, las relaciones sociales y la dieta tienen un papel muy relevante en la salud de nuestro cerebro. Si lo cuidamos, estaremos haciendo este órgano más resistente al desarrollo de enfermedades como el Alzheimer”*.

### **Noticias Relacionadas**

- [Ortorexia, la obsesión por llevar una alimentación sana... ¿qué peligros tiene?](#)
- [Sube el consumo del pan integral, un producto totalmente recomendable para los escolares](#)
- [No hay polémica: reducir el consumo de carne roja y procesada es un imperativo para la salud](#)
- [‘El placer de elegir y comer’: dietética culinaria y gastronómica adaptada a personas con disfagia](#)