



MAGNIFIC

Los procesados son un cóctel de azúcares, sodio y grasas dañinas

Los procesados aceleran el deterioro cerebral

► Nuevas evidencias confirman que la inflamación crónica del organismo impulsa el envejecimiento de las neuronas

R. Bonilla. MADRID

Lo que comemos a diario deja huella en el organismo para lo bueno, pero también para lo malo. Y lo hace de manera muy evidente cuando el micrófono empieza a asomar por encima de la cintura. Sin embargo, también tiene un grave impacto de forma invisible en otras partes, ya que la ciencia está demostrando que el consumo de alimentos ultraprocesados acelera el deterioro cognitivo y daña la salud mental mediante la inflamación, la alteración de la microbiota y la resistencia a la insulina.

Y no solo eso, ya que una reciente revisión internacional, publicada en la revista científica «British Medical Journal», muestra que una mayor exposición a este tipo de productos se asocia a un mayor riesgo de enfermedad cardiome-

tabólica, desórdenes mentales y mortalidad en general.

Parte de la «culpa» de esa huella está en los colorantes, los conservantes y los aditivos que se añaden de forma constante a los alimentos que atestan las estanterías de los supermercados hoy en día, ingredientes que no son inocuos, ya que provocan una influencia directa en la salud metabólica.

Pues bien, ese impacto también se deja sentir en el cerebro durante el envejecimiento, tal y como apunta un estudio internacional, con participación española, que ha sido publicado en el último número de la revista «Annual Review of Nutrition». En concreto, esta revisión confirma la vinculación del consumo de procesados con sus consecuencias para el cerebro en la vejez, el rendimiento cognitivo y los resultados relacionados con la demencia. Así, «existen di-

Los aditivos como colorantes y conservantes dañan el rendimiento cognitivo

Abusar de productos industriales incrementa un 44% el riesgo de depresión y un 48% el de ansiedad

versas maneras en las que la dieta podría influir en el cerebro envejecido, incluyendo el metabolismo, la inflamación, la salud vascular y otros procesos biológicos», apunta el informe.

«Muchas personas, tanto dentro como fuera del ámbito científico, están preocupadas por los posibles efectos que el procesamiento de alimentos y los aditivos artificiales podrían tener en la salud, pero es difícil discernir qué efectos reportados son reales y cuáles no. Esta revisión nos brinda la oportunidad de analizar con perspectiva todas las evidencias que sugieren que los alimentos ultraprocesados podrían afectar el cerebro», afirma Owen Carmichael, catedrático del Centro de Investigación Biomédica Pennington de la Universidad Estatal de Luisiana (EE UU).

Esta revisión se suma a otros hallazgos previos que están demostrando que los ultraprocesados aceleran el envejecimiento de los órganos, pero también de las neuronas. En concreto, según un estudio chino publicado en la revista «Neurology», las personas que comen más productos con un elevado procesamiento tienen más riesgo de sufrir en el futuro demencia en comparación con quienes los ingieren de forma esporádica.

También en positivo

Y esa relación es bidireccional, ya que una buena alimentación también puede ser un buen escudo frente al deterioro cognitivo: «La dieta puede influir en las enfermedades neurodegenerativas como protectora o como favorecedora de estas», asegura Carmen Aragón Valera, miembro de la Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición (SEEN). De hecho, tal y como apunta la experta, «la dieta mediterránea y la dieta DASH se asocian con menor riesgo de enfermedad neurodegenerativa en comparación con otros patrones dietéticos. En cambio, la desnutrición y las dietas muy altas en calorías se relacionan con alteraciones metabólicas que pueden promover la degeneración neuronal». Una idea en la que también coincide el doctor Gurutz Linazasoro, miembro de la Sociedad Española de Neurología (SEN), quien hace hincapié en que «ambos estilos de alimentación son las más favorecidas a la hora de sugerir la posibilidad de retrasar la aparición de demencia».