vinetur

Los consumidores de vino, poco probables a desarrollar demencia, según un estudio médico

Si quieres mantener tu mente en forma ejercítala... y tómate una copa de vino cada día, lo dicen los investigadores de la Escuela de Medicina de la Universidad de California

viernes 4 de agosto de 2017



Un extenso estudio desarrollado a lo largo de 29 años sobre los efectos del alcohol y el cerebro ha revelado que las personas mayores que consumen vino de forma regular son más propensos a vivir a los 85 años sin pérdidas de facultades mentales en comparación con los no bebedores. Además el consumo moderado de alcohol se asoció con una menor mortalidad en general.

Así lo han comunicado los investigadores de este trabajo, realizado por la Escuela de Medicina de la Universidad de California en San Diego, llevado a cabo durante las últimas tres décadas.

"Este estudio es único porque analizamos la salud cognitiva en la edad tardía de hombres y mujeres; y se descubrió que el consumo moderado de alcohol no sólo se asocia con una menor mortalidad, sino con mayores posibilidades de permanecer cognitivamente sanos en la edad avanzada", afirma la autora principal, Linda McEvoy, profesora asociada de la Universidad.



Los investigadores descubrieron que entre los hombres y las mujeres mayores de 85 años, los individuos que consumían cantidades de alcohol de "moderadas" entre cinco y siete días a la semana tenían el doble de probabilidades de ser cognitivamente más

sanos que los no bebedores.

El estudio definió consumo "moderado" de alcohol como el consumo de hasta una bebida alcohólica al día para las mujeres adultas de cualquier edad y para los hombres mayores de 65 años; y de hasta dos bebidas al día para hombres adultos menores de 65 años.

El consumo "excesivo" de alcohol se definió como tres bebidas alcohólicas al día para mujeres de cualquier edad adulta y hombres mayores de 65 años; y cuatro bebidas al día para hombres adultos menores de 65 años. Beber más de estas cantidades se clasificó como excesivo.

La salud cognitiva se evaluó cada cuatro años durante el curso del estudio de 29 años, a medida que las personas iban envejeciendo, utilizando la prueba médica de detección de demencia estándar conocida como el Mini Examen del Estado Mental.

La edad, una alida de la moderación

"Es importante señalar que había muy pocas personas en nuestro estudio que bebían en exceso, por lo que nuestro estudio se centra en la moderación y no muestra la forma en que el consumo excesivo de alcohol puede afectar a la longevidad y la salud cognitiva en el envejecimiento", afirma McEvoy, advirtiendo, en todo caso, que la ingesta de cantidades "excesivas" de alcohol se sabe que causa demencia.



A pesar de sus hallazgos, los investigadores hicieron hincapié en que el estudio no sugiere que el consumo moderado de alcohol, especialmente vino, sea el único factor responsable del aumento de la longevidad y la salud cognitiva, ya que existe una correlación positiva asociada a personas con mayores ingresos y niveles de educación, que a su vez se asocian con menores tasas de tabaquismo y un mejor acceso a la atención médica en EE.UU.

Cabe destacar que en el estudio participaron 1.344 adultos (728 mujeres y 616 hombres) y se llevó a cabo en una ubicación geográfica específica del Condado de San Diego. La mayor parte de participantes fueron personas de clase media a media-alta con más del 99% de los participantes caucásicos con educación universitaria.



Sin ambargo, "este estudio muestra que el consumo moderado de alcohol puede ser parte de un estilo de vida saludable que a su vez favorece a mantener una correcta aptitud cognitiva en el envejecimiento", afirmó otro de los autores, Erin Richard, estudiante graduado en la Universidad.

"Sin embargo, no se debe recomendar el consumo a todo el mundo. Algunas personas tienen problemas de salud o situaciones sociales que se ven exacerbadas por el alcohol, incluso en cantidades moderadas. Para estas personas, la bebida en todo caso puede tener consecuencias negativas", subrayó Erin.

Fuente: Los resultados de este estudio se han publicado en la edición de agosto de la revista médica Journal of Alzheimer's Disease