vinetur

Los flavonoles del vino se relacionan con un menor riesgo de enfermedad de Alzheimer

Un nuevo estudio encontró que el consumo moderado de vino, como parte de una dieta rica en antioxidantes, podría reducir el riesgo de la enfermedad degenerativa

jueves 6 de febrero de 2020



Cuando se trata de la dieta y el riesgo de la enfermedad de Alzheimer, comer frutas y verduras es una máxima que solo se vuelve más importante con la edad.

Un nuevo estudio de la Universidad Rush en Chicago descubrió que una mayor ingesta de flavonoles, una subclase de polifenoles bioactivos que se encuentran en las frutas, verduras y algunas bebidas como el té y el vino, se asociaba con un menor riesgo de desarrollar Alzheimer.

Los flavonoles son compuestos polifenólicos que se encuentran en muchas frutas y verduras, incluidas las uvas. El estudio, publicado en Neurology, analizó los datos del Proyecto Rush Memory and Aging (MAP), un estudio de cohorte actualmente en curso en Chicago. A partir de 2004, el Dr. Thomas Holland y su equipo de investigadores realizaron evaluaciones neurológicas anuales y evaluaciones dietéticas de 921 participantes sin demencia.

Utilizando el Cuestionario de Frecuencia Alimentaria de Harvard (FFQ), el equipo evaluó la frecuencia habitual de ingesta de 144 alimentos durante el año pasado. Se centraron en cuatro flavonoles que se encuentran comúnmente en frutas y verduras: isorhamnetin, myricetin, kaempferol y quercetin. Organizaron los mejores alimentos en el FFQ con su correspondiente flavonol. El vino se marcó con miricetina e isorhamnetina. Los participantes finalmente se dividieron en quintiles en función de sus niveles de consumo de flavonol.

El diagnóstico de probable enfermedad de Alzheimer se determinó en cada evaluación anual utilizando un proceso de tres etapas: rendimiento en 19 pruebas cognitivas, juicio clínico, luego una clasificación diagnóstica final por un clínico experimentado. De los 921 participantes del MAP que inicialmente no tenían demencia, 220 finalmente desarrollaron la enfermedad de Alzheimer.

Los resultados se suman a la creciente evidencia que favorece el consumo moderado de vino como parte esencial de una dieta cognitiva amigable. Los participantes que siguieron un régimen de dieta con la mayor ingesta de flavonol tenían un riesgo 48 por ciento menor de desarrollar la enfermedad de Alzheimer en comparación con los que consumieron menos.

Kaempferol, que se encuentra en la col rizada, frijoles, té, espinacas y brócoli, se asoció con una caída del 51 por ciento en el riesgo de desarrollar Alzheimer y demencia. El consumo de miricetina, que se encuentra en el vino, el té, la col rizada, las naranjas y

los tomates, se relacionó con un riesgo 38 por ciento menor de desarrollar demencia, mientras que la isorhamnetina, que se encuentra en el vino, las peras, el aceite de oliva y la salsa de tomate, se asoció con un 38 porcentaje de tasa de reducción. No se encontraron beneficios (para el Alzheimer) en la quercetina.



El Dr. Holland, que coloca la dieta en la parte superior de su lista en lo que respecta a los factores de estilo de vida saludable, argumenta que las verduras de hoja verde son el mayor contribuyente al consumo de flavonol, sin embargo defiende una copa de vino como una buena fuente de flavonoles.

De los 921 participantes, el 75 por ciento eran mujeres, el 97 por ciento eran blancas y la edad promedio era de 81 años. Los resultados también mostraron que "los participantes con la mayor ingesta de flavonoles totales tenían mayores niveles de educación y tenían más probabilidades de participar en actividades físicas y cognitivas", afirmó el estudio.

Cada estudio observacional que se basa en autoinformes, voluntarios y cuestionarios tiene limitaciones. El Dr. Holland es optimista, pero duda sobre generalizar los resultados de su estudio debido a la homogeneidad de la cohorte.

Este no es el primer estudio que sale de la investigación MAP que muestra que la dieta puede desempeñar un papel clave en la salud del cerebro a medida que envejecemos. El estudio también se produce en un momento en que el consumo de alcohol ha aumentado en los EE. UU., Especialmente entre los adultos mayores de 60 años. Como la primera investigación de la subclase de flavonol en humanos, el Dr. Holland cree que esto es solo el comienzo de una inmersión profunda en el impacto de la dieta en la salud cognitiva.