vinetur

El secreto para una mente sana: los polifenoles del vino y el té

Un estudio de la Universidad Rush de Chicago revela que los flavonoles presentes en el té y el vino podrían proteger el cerebro contra el deterioro cognitivo, el Alzheimer y la demencia

jueves 9 de marzo de 2023



Una nueva investigación viene a sumarse a las abundantes pruebas de que los antioxidantes presentes en el vino, el té y muchas frutas y verduras pueden influir poderosamente en la salud de nuestro cerebro a medida que se envejece. En un estudio publicado en noviembre en Neurology, la revista médica de la Academia

Americana de Neurología, científicos del Centro Médico de la Universidad Rush de Chicago descubrieron que una mayor ingesta de flavonoles, una clase de compuestos polifenólicos bioactivos que se encuentran en concentraciones significativas en el té y el vino, ralentiza el deterioro cognitivo general y mejora la salud cerebral a largo plazo. El estudio sigue a una investigación similar realizada por el mismo equipo en 2020, que relacionó específicamente los flavonoles con un menor riesgo de Alzheimer.

Analizando los datos del Proyecto Rush de Memoria y Envejecimiento (MAP), un estudio de cohortes comunitario de adultos mayores en Chicago que comenzó en 2004, los investigadores hicieron un seguimiento de la ingesta de flavonoles y el deterioro cognitivo general de 961 participantes. En concreto, compararon los niveles de consumo de cuatro flavonoles principales -kaempferol, quercetina, miricetina e isorhamnetina- con varios indicadores de la salud cerebral, como la memoria episódica, la memoria semántica, la capacidad visuoespacial, la velocidad perceptiva y la memoria de trabajo. Estos indicadores de salud cerebral se midieron anualmente mediante una batería de 19 pruebas cognitivas.

Los investigadores descubrieron que una mayor ingesta total de flavonoles, especialmente de quercetina y kaempferol, estaba estrechamente relacionada con un mejor rendimiento neurológico. En comparación con quienes consumían la menor cantidad de flavonoles, las personas en el quintil más alto de consumo de flavonoles (equivalente a siete raciones de verduras de hoja verde a la semana) mostraron una disminución del 32% en el deterioro cognitivo.

Aunque muchos consumidores de vino conocen el resveratrol, que pertenece a una clase de polifenoles llamados estilbenoides, los flavonoles pueden resultarles menos familiares. (No se deben confundir con los flavanoles, otra clase de compuestos bioactivos presentes en el vino). Todos estos compuestos son antioxidantes con propiedades antiinflamatorias, que pueden tener importantes efectos sobre la salud, especialmente a medida que envejecemos. El nuevo estudio es uno de los primeros en demostrar la relación entre los flavonoles y la salud cerebral en humanos.

El Dr. Thomas Holland, autor principal del estudio y médico científico del Rush Institute for Health Aging, declaró que una dieta equilibrada es clave para la salud cerebral a largo plazo. Aconseja a la gente "comer frutas y verduras, sobre todo de hoja verde oscura, y beber un poco de té y/o vino de vez en cuando".

Holland añade que "los frutos secos, las bayas, las judías, los cereales integrales, el pescado, la carne de ave y el aceite de oliva virgen extra", también son buenos para incluir en una dieta equilibrada, que permita "una ingesta optimizada de una diversa cantidad y calidad de vitaminas, minerales y bioactivos".

Los flavonoles -que, según Holland, se encuentran principalmente en la col rizada, las judías, el té, las espinacas, el brécol, los tomates, las manzanas, el vino, las naranjas, las peras y el aceite de oliva- son producidos por las plantas en respuesta a la exposición al sol. Se encuentran en altas concentraciones en la piel de la uva, lo que explica por qué los vinos tintos, especialmente los que tienen más taninos, pueden ofrecer los mayores beneficios para la salud. Del mismo modo, el té verde contiene más flavonoles que el té negro.

Los participantes en el estudio tenían entre 58 y 100 años y eran principalmente mujeres, blancas y con estudios superiores. El estudio también señala que "los participantes con los niveles más altos de ingesta de flavonoles eran, por término medio, más jóvenes, tenían más estudios, consumían menos calorías y eran más activos física y cognitivamente que los que tenían las ingestas más bajas de flavonoles". Aunque el estudio tuvo en cuenta factores de estilo de vida potencialmente confusos, se basó en la ingesta dietética declarada por los propios participantes, que es propensa a sesgos de recuerdo.

Holland subraya que es relativamente fácil consumir un alto nivel de flavonoles neuroprotectores. Para alcanzar el quintil más alto de consumo de flavonoles destacado en el estudio, una persona tendría que comer una sola ración de verduras de hoja verde al día o beber de 3 a 4 tazas de té verde. Aunque reitera la importancia de una dieta equilibrada de frutas y verduras, Holland afirma que el té y el vino "pueden formar parte sin duda de una dieta sana".

También señala que los flavonoles son sólo una pieza del rompecabezas dietético, que a su vez es sólo un aspecto de la salud cerebral a largo plazo. "Las modificaciones del estilo de vida que han demostrado estar relacionadas con el retraso del deterioro cognitivo o con la reducción del riesgo de demencia de Alzheimer incluyen, entre otras, la actividad física de moderada a intensa, una vida social activa, actividades cognitivamente estimulantes como visitar museos, leer libros o empezar una nueva afición, dormir bien y en cantidad adecuada y reducir el estrés".

Fuente: Association of Dietary Intake of Flavonols With Changes in Global Cognition and Several Cognitive Abilities https://doi.org/10.1212/WNL.0000000000201541