vinetur

El consumo moderado de vino puede ayudar a prevenir el alzheimer

Los alimentos ricos en polifenoles, propios de la dieta mediterránea, como el aceite de oliva y las nueces, se asocian a una mejor función cognitiva

jueves 20 de septiembre de 2012

ESCRITO POR MADRID



El vino, tomado con moderación, y otros alimentos de la dieta mediterránea se asocian a una mejor función cognitiva y pueden ayudar a prevenir el alzheimer, según un estudio del Hospital Clínic de Barcelona del que ha informado la revista especializada "Guía Peñín".

Los alimentos ricos en polifenoles, propios de la dieta mediterránea, como el aceite de oliva y las nueces, se asocian a una mejor función cognitiva en ancianos gracias a sus efectos antioxidantes.

El estudio se llevó a cabo con personas con edades entre los 55 y los 80 años que presentaban un alto riesgo cardiovascular y que respondieron a un cuestionario en el que, además de preguntarles por sus hábitos alimenticios, se les hacía una evaluación neuropsicológica.

El consumo de aceite de oliva y el de café se asoció a mejores puntuaciones en pruebas de memoria, mientras que la ingesta de nueces estaba relaciona con una mejor memoria de trabajo y el consumo de vino con una mejor función cognitiva global.