



Alzheimer: ¿Cómo prevenir enfermedades neurodegenerativas con el consumo de ciertos alimentos?

Según la OMS, en los últimos años el número de personas con esta enfermedad ha aumentado considerablemente. Por esto la prevención se ha vuelto clave.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) la demencia es un síndrome que implica el deterioro de la memoria, el intelecto, el comportamiento y la capacidad para realizar actividades de la vida diaria. Aunque afecta principalmente a las personas mayores, la demencia no constituye una consecuencia normal del envejecimiento.

Para el organismo mundial, el número de personas con demencia está aumentando rápidamente, siendo la enfermedad de Alzheimer la forma más



Para la directora de la **Escuela de Ciencias de la Salud** de la **Universidad Viña del Mar** (UVM), **Lipsye Pedemonte**, el deterioro cognitivo producido por el Alzheimer hace que las personas presenten problemas para comer, siendo la pérdida de peso una de las características de esta enfermedad.

“El consumo de antioxidantes y Omega 3 es importante tener presente porque muchos estudios han demostrado que el ácido graso, específicamente el DHA tiene propiedades neuroprotectoras y antiinflamatorias, las que ayudan a la prevención y tratamiento de enfermedades neurodegenerativas”.

La nutricionista recomienda una dieta equilibrada, pero al mismo tiempo que contemple una variedad

Pedemonte agrega que “los alimentos que contienen vitamina B9 son el hígado y los vegetales de hojas verdes como la espinaca y acelga. Por su parte, la B12 la encontramos en el huevo, carne y los productos lácteos. En materia de antioxidantes, el consumo de vitamina C y E ayudan también en la prevención de la enfermedad, por lo que las frutas cítricas como la naranja y las almendras son beneficiosas para nuestro cerebro”.

Además, añade que “otros de los alimentos que nos aportan ácido fólico son la col y los espárragos. En relación a las grasas insaturadas, prefiera siempre aceite de oliva por sobre otros, el consumo de paltas, nueces y semillas porque estos alimentos junto con ser buenos para el corazón ayudan también al cerebro, aportando colesterol del bueno”.

Finalmente, la profesional **recalca tener presente siempre el consumo de agua.** “Beber abundante agua permite una adecuada hidratación, lo que nos ayuda a mantener una buena salud física y mental”, puntualizó.