

## La dieta Mediterránea ayuda a mejorar las funciones cognitivas y la memoria

- ***Las personas de edad avanzada con sobrepeso u obesidad que presentan un grado más alto de adherencia a la dieta Mediterránea preservan su rendimiento cognitivo e incluso mejoran sus capacidades al cabo de tres años, según un estudio liderado por investigadores del Instituto Hospital del Mar de Investigaciones Médicas, el IDIBELL, el Hospital de Bellvitge y el CIBEROBN, que publica la revista Clinical Nutrition***
- ***Las mejoras en memoria son proporcionales al incremento en la adherencia a la dieta Mediterránea, a la pérdida de peso y al aumento de la actividad física. A la vez, se traducen en mejoras en la calidad de vida de las personas***
- ***El trabajo se basa en el ensayo PREDIMED-PLUS y muestra que las mujeres y las personas con menor nivel educativo se benefician menos a nivel cognitivo de este tipo de intervenciones dietéticas. Esto lleva a los investigadores a apostar por la personalización de estos abordajes para maximizar su beneficio***

**Barcelona, 16 de septiembre de 2021.** – La **dieta Mediterránea** no solo tiene efectos beneficiosos en la salud cardiovascular de las personas que la siguen, sino que también les puede permitir **mejorar su memoria** y prevenir o retrasar los efectos del deterioro cognitivo asociado al envejecimiento. Eso sí, estos efectos beneficiosos no llegan a todo el mundo por igual, lo que lleva a plantear cambios en el tipo de intervenciones basadas en recomendaciones dietéticas para adaptarlas a las características de cada persona. Estos son los principales resultados de un estudio publicado en *Clinical Nutrition*, que han liderado investigadores del Grupo de Investigación en Farmacología integrada y neurociencia de sistemas y del Grupo de Investigación en Riesgo cardiovascular y nutrición del Instituto Hospital del Mar de Investigaciones Médicas (IMIM-Hospital del Mar) con el grupo de Psiquiatría y salud mental del Institut d'Investigació Biomèdica de Bellvitge (IDIBELL) y el Hospital Universitari de Bellvitge, todos ellos del CIBER de Fisiopatología de la Obesidad y Nutrición (CIBEROBN). En el trabajo también han participado la Universitat Rovira i Virgili, la Universidad de Valencia y la Universidad de Navarra.

El estudio ha seguido durante tres años a un grupo de 487 voluntarios y voluntarias, repartidos casi a partes iguales entre hombres y mujeres y con una edad media de 65 años. Todos eran participantes en el ensayo **PREDIMED-PLUS** (PREvenciónDIetaMEDiterranea Plus), un estudio multicéntrico en el cual participan 23 centros investigadores del Estado que analiza el efecto de la dieta Mediterránea tradicional con restricción de energía, promoción de actividad física e intervención conductual, en la pérdida de peso y la prevención de la enfermedad cardiovascular. Al inicio del estudio, los participantes presentaban sobrepeso u obesidad y, como mínimo, tres criterios de síndrome metabólico, el cual incluye hipertensión, hiperglucemia, exceso de grasa en la cintura, niveles bajos de colesterol HDL y niveles elevados de triglicéridos. El síndrome metabólico es muy frecuente, se presenta en aproximadamente 1 de cada cuatro adultos en el mundo, e implica un mayor riesgo de sufrir enfermedades del corazón, accidentes cerebrovasculares, diabetes tipo 2 y deterioro cognitivo.

### **Mejorar la adherencia a la dieta, mejora la memoria**

Los investigadores analizaron, a través de test neuropsicológicos, el estado cognitivo de los voluntarios al inicio del estudio y al cabo de uno y de tres años. Se estableció su **rendimiento en memoria** y en otras **funciones cognitivas**, incluyendo la capacidad de tomar decisiones, razonar, prestar atención, planificar o ignorar ciertos impulsos.



Institut Hospital del Mar  
d'Investigacions Mèdiques

### *Nota de premsa*

Según estudios anteriores, en un período de tres años, las personas con síndrome metabólico que no siguen ningún tipo de intervención, habrían presentado una disminución de casi 0,40 puntos en su cognición global y de 0,10 puntos en su memoria. Por contra, con las recomendaciones del estudio, registraron mejoras de **más de 0,60 puntos en cognición global y de cerca de 0,90 en la memoria**. Las unidades de medida de la cognición son estandarizadas para poder comparar test neuropsicológicos que están en diferentes escalas.

En el conjunto de los pacientes, los resultados indican una relación directa entre la adherencia a la dieta Mediterránea y la mejora cognitiva. La adherencia a la dieta Mediterránea hipocalórica se mide con un cuestionario de 17 ítems que explora el consumo de aceite de oliva virgen extra y el número de raciones de verdura y piezas de fruta que se consumen al día, entre otros. Puntuaciones por encima de los 11 puntos se consideran una alta adherencia a la dieta Mediterránea. Así, **por cada punto de mejora de la adherencia a este tipo de alimentación, la memoria mejoró en 0,13 puntos**. Esta mejora se puede deber, según los investigadores, a la pérdida de peso y al incremento de la actividad física, que también se asocia a una mejora de la calidad de vida. En este sentido, el Dr. Rafael de la Torre, uno de los investigadores principales del estudio, apunta que este hecho **"es importante, teniendo en cuenta que los cambios cognitivos pueden no ser perceptibles para las personas, pero pueden ser más relevantes si se combinan con mejoras en su calidad de vida"**.

Por su parte, el Dr. Fernando Fernández-Aranda, líder del proyecto desde el IDIBELL y el Hospital de Bellvitge, indica que **"gracias a este estudio hemos podido definir ventajas de la dieta Mediterránea más allá de la pérdida de peso como la memoria verbal o la atención, que se ven claramente beneficiadas"**.

### **No todo el mundo se beneficia por igual de ella**

**"Más adherencia a la dieta Mediterránea implica una mejora más grande en cognición"**, explica Natàlia Soldevila-Domènech, primera firmante del trabajo. Pero **los beneficios no son iguales para todo el mundo**. Las mujeres, las personas de más edad, las que tienen un menor nivel educativo y aquellas con diabetes tipo 2 son los colectivos que obtienen menos beneficios de seguir la dieta Mediterránea. En referencia a este hecho, la investigadora apunta que **"a pesar de que vemos que las mujeres tienen una mejora de cognición inferior a la de los hombres, estas mejoras cognitivas se dieron en el conjunto de las y los participantes. Todo el mundo se beneficia de seguir la dieta Mediterránea, pero en mayor o menor grado"**.

A la vez, los voluntarios y voluntarias con un rendimiento cognitivo más bajo al inicio del estudio en memoria y otras funciones cognitivas, son los que tienen menos adherencia a la dieta Mediterránea y los que tienen menos probabilidad de lograr una reducción significativa de peso.

**"Nos interesaba saber qué voluntarios perdían peso y cuáles no perdían, y por qué unos perdían y otros no, desde el punto de vista de la cognición y de su conducta"**, explica el Dr. Rafael de la Torre. Concretamente, las personas que al inicio del estudio presentaban mejor memoria auditiva, más capacidad de planificación y de toma de decisiones, menos tiempo de reacción y menor impulsividad, tenían entre un 20% y un 50% más de probabilidades de conseguir el objetivo del estudio de perder un 8% de peso en tres años. Según los investigadores, esto se explica porque la mayoría de las personas con estas capacidades cognitivas consiguieron una alta adherencia a la dieta Mediterránea hipocalórica que se tradujo en pérdidas de peso clínicamente relevantes.

Por estos motivos, los autores apuntan que los resultados obtenidos tienen que permitir identificar a los colectivos con más dificultades para beneficiarse de estas intervenciones de estilo de vida, para personalizar las medidas y facilitar así que adopten las pautas de vida saludable propuestas, consiguiendo favorecer a la vez la prevención del deterioro cognitivo.

El estudio ha sido financiado por agencias de investigación nacionales, incluyendo el Instituto de Salud Carlos III y la Generalitat de Catalunya, así como por fondos europeos (proyecto Eat2BeNice).



Institut Hospital del Mar  
d'Investigacions Mèdiques

*Nota de premsa*

**Artículo de referencia**

Natalia Soldevila-Domenech, Laura Forcano, Cristina Vintró-Alcaraz, Aida Cuenca-Royo, Xavier Pintó, Susana Jiménez-Murcia, Jesús F. García-Gavilán, Stephanie K. Nishi, Nancy Babio, Maria Gomis-González, Dolores Corella, Jose V. Sorlí, Rebeca Fernandez-Carrión, Miguel Ángel Martínez-González, Amelia Martí, Jordi Salas-Salvadó, Olga Castañer, Fernando Fernández-Aranda, Rafael de la Torre. *Interplay between cognition and weight reduction in individuals following a Mediterranean Diet: Three-year follow-up of the PREDIMED-Plus trial. Clinical Nutrition*, Pub Date : 2021-08-05, DOI: [10.1016/j.clnu.2021.07.020](https://doi.org/10.1016/j.clnu.2021.07.020)

---

Más información [https://authors.elsevier.com/a/1dfh3\\_5ydpZl%7E2](https://authors.elsevier.com/a/1dfh3_5ydpZl%7E2)

---

**Más información**

Servicio de Comunicación IMIM/Hospital del Mar: Marta Calsina 93 3160680 [mcalsina@imim.es](mailto:mcalsina@imim.es), David Collantes 600402785 [dcollantes@hospitaldelmar.cat](mailto:dcollantes@hospitaldelmar.cat)