



Institut Hospital del Mar  
d'Investigacions Mèdiques

*Nota de premsa*

## La dieta Mediterrània ajuda a millorar les funcions cognitives i la memòria

- *Les persones d'edat avançada amb sobrepès o obesitat que presenten un grau més alt d'adherència a la dieta Mediterrània preserven el seu rendiment cognitiu i fins i tot milloren les seves capacitats al cap de tres anys, segons un estudi liderat per investigadors de l'Institut Hospital del Mar d'Investigacions Mèdiques, l'IDIBELL, l'Hospital de Bellvitge i el CIBEROBN, que publica la revista *Clinical Nutrition**
- *Les millores en memòria són proporcionals a l'increment en l'adherència a la dieta Mediterrània, a la pèrdua de pes i a l'augment de l'activitat física. A la vegada, es tradueixen en millores en la qualitat de vida de les persones*
- *El treball es basa en l'assaig PREDIMED-PLUS i mostra que les dones i les persones amb menor nivell educatiu es beneficien menys a nivell cognitiu d'aquest tipus d'intervencions dietètiques. Això porta als investigadors a apostar per la personalització d'aquests abordatges per maximitzar-ne el benefici*

**Barcelona, 16 de setembre de 2021.** – La **dieta Mediterrània** no només té efectes beneficiosos en la salut cardiovascular de les persones que la segueixen, sinó que també els hi pot permetre **millorar la seva memòria** i prevenir o retardar els efectes del deteriorament cognitiu associat a l'envelliment. Això sí, aquests efectes beneficiosos no arriben a tothom per igual, el que porta a plantejar canvis en el tipus d'intervencions basades en recomanacions dietètiques per adaptar-los a les característiques de cada persona. Aquests són els principals resultats d'un estudi publicat a *Clinical Nutrition*, que han liderat investigadors del Grup de Recerca en Farmacologia integrada i neurociència de sistemes i del Grup de Recerca en Risc cardiovascular i nutrició de l'Institut Hospital del Mar d'Investigacions Mèdiques (IMIM-Hospital del Mar) amb el grup de Psiquiatria i salut mental de l'Institut d'Investigació Biomèdica de Bellvitge (IDIBELL) i l'Hospital Universitari de Bellvitge, tots ells del CIBER de Fisiopatologia de l'Obesitat i Nutrició (CIBEROBN). En el treball també han participat la Universitat Rovira i Virgili, la Universitat de València i la Universitat de Navarra.

L'estudi ha seguit durant tres anys a un grup de 487 voluntaris i voluntàries, repartits gairebé a parts iguals entre homes i dones i amb una edat mitjana de 65 anys. Tots eren participants en l'assaig **PREDIMED-PLUS** (PREvenciónDIetaMEDiterranea Plus), un estudi multicèntric on participen 23 centres investigadors de l'Estat que analitza l'efecte de la dieta Mediterrània tradicional amb restricció d'energia, promoció d'activitat física i intervenció conductual, en la pèrdua de pes i la prevenció de la malaltia cardiovascular. A l'inici de l'estudi, els participants presentaven sobrepès o obesitat i, com a mínim, tres criteris de síndrome metabòlica, la qual inclou hipertensió, hiperglucèmia, excés de greix a la cintura, nivells baixos de colesterol HDL i nivells elevats de triglicèrids. La síndrome metabòlica és molt freqüent, es presenta en aproximadament 1 de cada quatre adults al món, i implica un major risc de patir malalties del cor, accidents cerebrovasculars, diabetis tipus 2 i deteriorament cognitiu.

### **Millorar l'adherència a la dieta, millora la memòria**

Els investigadors van analitzar, a través de tests neuropsicològics, l'estat cognitiu dels voluntaris a l'inici de l'estudi i al cap d'un i de tres anys. Es van establir el seu **rendiment en memòria** i en altres **funcions cognitives**, incloent-hi la capacitat de prendre decisions, raonar, parar atenció, planificar o ignorar certs impulsos.



Institut Hospital del Mar  
d'Investigacions Mèdiques

### *Nota de premsa*

Segons estudis anteriors, en un període de tres anys, les persones amb síndrome metabòlica que no segueixen cap mena d'intervenció, haurien presentat una disminució de gairebé 0,40 punts en la seva cognició global i de 0,10 punts en la seva memòria. Per contra, amb les recomanacions de l'estudi, van registrar millores de **més de 0,60 punts en cognició global i de prop de 0,90 a la memòria**. Les unitats de mesura de la cognició són estandarditzades per poder comparar tests neuropsicològics que estan a diferents escales.

En el conjunt dels pacients, els resultats indiquen una relació directa entre l'adherència a la dieta Mediterrània i la millora cognitiva. L'adherència a la dieta Mediterrània hipocalòrica es mesura amb un qüestionari de 17 ítems que explora el consum d'oli d'oliva verge extra i el nombre de racions de verdura i peques de fruita que es consumeixen al dia, entre altres. Puntuacions per sobre dels 11 punts es consideren una alta adherència a la dieta Mediterrània. Així, **per cada punt de millora de l'adherència a aquest tipus d'alimentació, la memòria va millorar en 0,13 punts**. Aquesta millora es pot deure, segons els investigadors, a la pèrdua de pes i a l'increment de l'activitat física, que també s'associa a una millora de la qualitat de vida. En aquest sentit, el Dr. Rafael de la Torre, un dels investigadors principals de l'estudi, apunta que aquest fet **"és important, atès que els canvis cognitius poden no ser perceptibles per a les persones, però poden ser més rellevants si es combinen amb millores en la seva qualitat de vida"**.

Per la seva banda, el Dr. Fernando Fernández-Aranda, líder del projecte des de l'IDIBELL i l'Hospital de Bellvitge, indica que **"gràcies a aquest estudi hem pogut definir avantatges de la dieta Mediterrània més enllà de la pèrdua de pes com la memòria verbal o l'atenció, que se'n veuen clarament beneficiades"**.

### **No tothom se'n beneficia per igual**

**"Més adherència a la dieta Mediterrània implica una millora més gran en cognició"**, explica Natàlia Soldevila-Domènech, primera signant del treball. Però **els beneficis no són iguals per a tothom**. Les dones, les persones de més edat, les que tenen un menor nivell educatiu i aquelles amb diabetis tipus 2 són els col·lectius que obtenen menys beneficis de seguir la dieta Mediterrània. En referència a aquest fet, la investigadora apunta que **"malgrat que veiem que les dones tenen una millora de cognició inferior a la dels homes, aquestes millores cognitives es van donar al conjunt de les i els participants. Tothom es beneficia de seguir la dieta Mediterrània, però en més o menys grau"**.

A la vegada, els voluntaris i voluntàries amb un rendiment cognitiu més baix a l'inici de l'estudi en memòria i d'altres funcions cognitives, són els que tenen menys adherència a la dieta Mediterrània i els que tenen menys probabilitat d'assolir una reducció significativa de pes. **"Ens interessava saber quins voluntaris perden pes i quins no en perden, i perquè uns en perden i uns altres no, des del punt de vista de la cognició i de la seva conducta"**, explica el Dr. Rafael de la Torre. Concretament, les persones que a l'inici de l'estudi presentaven millor memòria auditiva, més capacitat de planificació i presa de decisions, menys temps de reacció i menor impulsivitat, tenien entre un 20% i un 50% més de probabilitats d'aconseguir l'objectiu de l'estudi de perdre un 8% de pes en tres anys. Segons els investigadors, això s'explica perquè la majoria de les persones amb aquestes capacitats cognitives van aconseguir una alta adherència a la dieta Mediterrània hipocalòrica que es va traduir en pèrdues de pes clínicament rellevants.

Per aquests motius, els autors apunten que els resultats obtinguts han de permetre identificar els col·lectius amb més dificultats per beneficiar-se d'aquestes intervencions d'estil de vida, per personalitzar les mesures i facilitar així que adoptin les pautes de vida saludable proposades, aconseguint afavorir a la vegada la prevenció del deteriorament cognitiu.

L'estudi ha estat finançat per agències d'investigació nacionals, incloent-hi l'Institut de Salut Carlos III i la Generalitat de Catalunya, així com per fons europeus (projecte Eat2BeNice).

### **Article de referència**



Institut Hospital del Mar  
d'Investigacions Mèdiques

### *Nota de premsa*

Natalia Soldevila-Domenech, Laura Forcano, Cristina Vintro-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 Marti, 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)

---

Més informació [https://authors.elsevier.com/a/1dfh3\\_5ydpZI%7E2](https://authors.elsevier.com/a/1dfh3_5ydpZI%7E2)

---

### **Més informació**

Servei de Comunicació 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)