

Anna Paré

Pep Nogué

La cocina de la memoria

Alimentos y recetas para cuidar tu cerebro



A mis padres, a Pere, a Pau y a Jan, gracias por apoyarme y animarme a escribir este libro.
A mi hermana Marta, gracias por enviarme un día una foto de *No te comas el coco*.
Y a Pep, gracias por proponerme hablar de alimentación y memoria.

(Anna Paré)

A Miquel Nogué, mi padre, que sufrió la demencia sus últimos doce años de vida.
A Joana Puigvert, Dolors y Xesca, madre y hermanas, que convivimos con esta enfermedad
y supimos reír y llorar cada salida de sol.

(Pep Nogué)

Primera edición: septiembre del 2023

© Anna Paré y Pep Nogué

© de la edición:
9 Grupo Editorial
Lectio Ediciones
C/ Mallorca, 314, 1º 2ª B · 08037 Barcelona
Tel. 977 60 25 91 · 93 363 08 23
lectio@lectio.es
www.lectio.es

© de las fotografías de las recetas: Pep Nogué Puigvert,
excepto páginas 98, 101 y 102 (© Allan Rice / Culinary Institute of Barcelona)

Diseño y composición: Carla Rossignoli

Impresión: Leitzaran Grafikak

ISBN: 978-84-18735-33-2

DL T 515-2023

No está permitida la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, su transmisión en ninguna forma ni por ningún medio, sea electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito de los titulares del *copyright*.

La cocina de la memoria

Alimentos y recetas
para cuidar tu cerebro

Anna Paré
Pep Nogué

Arte y memoria entre ciencia y cocina	6
Introducción	8
Dietas y salud cerebral	12
El segundo cerebro (o primero)	38
Nutrientes esenciales para el cerebro	45
Alimentos buenos para la memoria	50
Alimentos para mantener alejados	76
La importancia de una buena hidratación	82
¿Qué más puedo hacer?	88
Recetas	
Gazpacho amarillo	99
Gazpacho verde	100
Gazpacho de remolacha y cerezas	103
Ajoblanco de avellanas con gamba roja	104
<i>Xato</i>	107
Crema de guisantes con crujiente de alcachofas	109
Cremoso de berenjena y sésamo	110
Cremoso de azuki con calabacín, mostaza y menta	113
Parmentier de setas y miso	114
Salmorejo	117
Ceviche de corvina	118
Ensalada de verduritas	121
Ensalada de apio Waldorf	122
Ensalada de patata con sardinas ahumadas	123
Ensalada de pepino y yogur	125
Ensalada de papaya y mango con calamares	126

Ensalada tibia de tirabeques y verduras	128
Ensalada de pan de alforfón	129
Ensalada de bacalao con calabacín y cerezas	130
Huerto vegetal	133
Zanahorias asadas con emulsión de cítricos y aceite de oliva	134
Remolacha con requesón de trapo y avellanas	137
Brócoli con brócoli	138
Berenjena con café, yogur de oveja y aceite de oliva virgen extra	141
Calabaza asada con hierbas	142
Canelones de verduritas	145
Galafel de garbanzos con salsa de yogur	146
Arroz negro	149
Garbanzos medievales	150
<i>Allipebre</i> de anguila	153
Bacalao con tomate	154
Lomo de bacalao con espárragos y perrechicos con una emulsión de aceite de oliva virgen extra	157
Caballa confitada con puré cremoso de judías	158
Boquerones con <i>romesco</i>	161
<i>Suquet</i> de cabracho y rape	162
Melocotones al vino tinto	165
<i>Clafoutis</i> de cerezas sin harina	166
Sopa de cacao, almendras y coco	169
Sopa de arándanos y almendras con polen fresco	170
Arroz con leche de oveja y cacao	173
Kéfir Quinoa Alforfón Cacao	174

Arte y memoria entre ciencia y cocina

Prólogo

Simónides de Ceos (c. 556 a.C. – c. 468 a.C.), poeta lírico griego, fue un protagonista involuntario de uno de los encuentros pioneros entre una comilona y la memoria. Disfrutando de un noble ágape en la casa del aristócrata Scopas en Tesalia, salió un momento a petición de unos jóvenes discípulos, cuando fatalmente al poco tiempo se derrumbó el edificio y murieron así todos los comensales, que quedaron desfigurados e inidentificables. Además de sobrevivir, Simónides pudo identificar a todos los allí presentes, ya que los había memorizado en función del lugar que ocupaban usando asociaciones con constelaciones de estrellas que él conocía perfectamente de antemano. Ahí empezó la tradición conocida como el *arte de la memoria* (desarrollar aptitudes de memoria aprovechando asociaciones con espacios y gráficos), que autores como Raimundo Lulio, Giordano Bruno y Giulio Camilo llevaron a su máximo desarrollo, como describe con gran erudición Frances Yates.

Sin embargo, afortunadamente, el matrimonio entre alimentación y memoria ha tenido también desde antiguo exquisitas recetas de relaciones íntimas llenas de saberes y gustos. Por ejemplo, los escritos de la escuela de Cos, encabezados por Hipócrates (400 a.C.), ya escribieron “que la comida sea tu alimento y el alimento tu medicina”.

En el mundo actual nos enfrentamos a paradojas sorprendentes, como la coexistencia de hambrunas con epidemias de obesidad. No es un fenómeno nuevo y autores como Montanari y Riera Melis nos advierten que en épocas medievales esta paradoja ya estaba instalada en la sociedad. “Escasez y derroche, miedo a morir de hambre y afán por elevar el techo alimentario, la anorexia forzosa y la bulimia opípara, coexistían permanentemente; constituían, dos realidades indisociables.”

En cualquier caso, la mayor capacidad humana es nuestra habilidad de aprender, que debemos desarrollarla en contrapunto con la capacidad de desaprender, sin duda mucho más difícil.

Precisamente el texto de Anna Paré y Pep Nogué nos ofrece un menú muy suculento para ejercer esas virtudes. Gracias a su regalo de saber vamos a reconocer que alimentarnos ya no es simplemente comer. Que comer ya no es simplemente seguir con vida y que elegir ya no es solo un dulce yantar. Nos dicen que sin criterios no hay gustos, que sin saberes no hay memoria y que sin buenas culturas no habrá cerebro.

En efecto, en esas casi 70 toneladas de comida que ingerimos en nuestras vidas, nos tragamos una mezcla de alimentos saludables con otros no tan saludables. Nos viene bien apren-

der a identificar y tomar los caminos sanos, a la vez que desaprender las direcciones menos sanas. Es preciso darnos cuenta de que nuestros hábitos alimentarios se nutren de muchos automatismos y, por lo tanto, no siempre pensamos lo que comemos, sino que saciamos hambres con prisas, y no pocas veces tratamos de apaciguar desvelos nocturnos.

Conoceremos, con este delicioso libro, la buena vida nutritiva del corazón y del cerebro, los alimentos neurosaludables y aquellos que hay que recordar para tener memoria. También que la hidratación es uno de los grandes sustentos, mientras que el azúcar puede jugar en el equipo contrario. Así como nuestro cerebro no puede vivir sin glucosa, está claro que tampoco con demasiado. Hace 90 años cada persona tomaba unos 10 o 12 kg de azúcar al año. Hoy son 50 o 60 kg, contando los alimentos procesados. Mal asunto ese exceso de sustento. Y aunque duela, también hay que desarmar esos sorbos traidorzuelos de alcohol.

Las primeras recetas conocidas de la humanidad parecen datar de unos 1.700 años antes de Cristo en escritura cuneiforme sobre arcilla. En este libro también encontrarán, como lectura de postre, nuevas páginas de esa sabiduría en forma de recetas de cocina que nació en Mesopotamia. Aquí las conocerán como neuroprotectoras y con un sabor que hará memoria.

Lean y consulten este sabio banquete que nos ofrecen Anna Paré y Pep Nogué, y ayudarán a cerebros propios y ajenos. Aprender es ser memoria. Pero, como decía Martín Fierro, olvidar lo malo también es tener memoria. Con este texto podrán quemar lo malo y cocinar lo bueno.

Y permítanme, para acabar, animarles a ahuyentar creencias sin ton ni son que abundan en el universo alimentario: “Ten cuidado al leer libros de salud: puedes morir por un error de impresión”, decía Mark Twain. Yo quiero añadir en la misma línea un sencillito pareado: “Disfrazado de «sabio» doctor Google por internet cualquiera te puede despeñar hacia miedos sin red.”

Dr. Antonio Bulbena Vilarrasa

Catedrático de Psiquiatría

Director del Departamento de Psiquiatría y Medicina Legal. Universidad Autónoma de Barcelona

Instituto de Neuropsiquiatría i Adicciones. Parc de Salut Mar. Barcelona

Introducción

Tiene la forma de una nuez, pesa entre 1.250 y 1.500 kg, tiene más neuronas que estrellas hay en nuestra galaxia y consume el 20% de la energía de nuestro cuerpo. Así es nuestro cerebro.

Un órgano que necesita una elevada proporción de energía y nutrientes para su desarrollo y funcionamiento, desde las primeras semanas de nuestra existencia hasta la última etapa de nuestras vidas. Nutrientes que nos aportan los alimentos que forman parte de nuestra dieta. Algunos de ellos, como verás más adelante, nutrientes esenciales para el cerebro y que, por tanto, deberían estar presentes en nuestro día a día para tener una función cerebral óptima y envejecer de una manera saludable.

¿Cómo no va a ser importante la alimentación para el cerebro?

De igual manera que para las enfermedades cardiovasculares, la diabetes o el cáncer, existe una **estrecha relación entre la alimentación y la salud cerebral**.

En primer lugar, la ciencia nos ha enseñado que alimentos que son buenos para el corazón lo son también para el cerebro. En segundo lugar, hay determinados nutrientes y compuestos presentes en la alimentación que favorecen las capacidades cognitivas y las funciones de memoria, concentración y aprendizaje. Y, en tercer lugar, actualmente conocemos la maravillosa relación entre la microbiota intestinal y el cerebro, y sabemos que la alimentación es el principal factor que determina el estado de nuestra microbiota intestinal.

Por todo ello, la dieta puede actuar como **factor de protección** o como **factor de riesgo de las enfermedades neurodegenerativas**. Y lo hace de forma directa e indirecta, mediante alimentos que pueden favorecer o perjudicar directamente la función cerebral y también mediante alimentos que pueden aumentar o reducir el riesgo de otras patologías como la diabetes, la hipertensión y la obesidad, por ejemplo, que a su vez son factores de riesgo para la pérdida de funciones cognitivas relacionadas con la edad.



Merece la pena dedicarle gran atención y priorizar aquellos alimentos que más contribuyen a tener mejor memoria y protegen del deterioro cognitivo relacionado con la edad y la demencia.

Así pues, una adecuada alimentación contribuye a un mejor estado de salud general y también de salud cerebral y mental.

Merece la pena dedicarle gran atención y priorizar aquellos alimentos que más contribuyen a tener mejor memoria y protegen del deterioro cognitivo relacionado con la edad y la demencia.

Se denomina *demencia* a la pérdida progresiva de las funciones cognitivas como la capacidad de pensar, memorizar, razonar, recordar y realizar actividades de la vida diaria, debido a trastornos cerebrales. Las neuronas cerebrales que estaban sanas dejan de funcionar, pierden las conexiones entre ellas y con otras células cerebrales y acaban muriendo.

Con el envejecimiento se reduce el número de neuronas y se alteran algunas funciones intelectuales, pero en las personas con demencia esa pérdida está más acentuada.

En la demencia se produce una acumulación de placas de una proteína llamada *beta-amiloide* y unos depósitos de otras proteínas llamadas *tau* (como si fueran ovillos de lana) en una zona del cerebro cuyo correcto funcionamiento es crucial para la memoria y el aprendizaje. Desde ahí las lesiones se extienden progresivamente a otras áreas del cerebro, con lo cual provocan una pérdida de sinapsis (conexiones entre neuronas) y, finalmente, muerte neuronal.

La demencia es causada por diferentes patologías y lesiones que afectan al cerebro, como la enfermedad de Alzheimer o los accidentes cerebrovasculares. Interfiere en el rendimiento intelectual y social de la persona, que va perdiendo sus capacidades cognitivas y le hace perder su autonomía personal. Constituye una de las principales causas de dependencia y discapacidad entre las personas mayores en el mundo entero.

Acompañan la pérdida de memoria alteraciones en el lenguaje, pérdida del sentido de la orientación y dificultades para la planificación de tareas o resolución de problemas, cambios en la personalidad y el comportamiento. Con la progresión de la enfermedad, aparece la dificultad para reconocer lo que se percibe a través de los sentidos.

Hay una primera fase de deterioro cognitivo leve que puede afectar a una o varias capacidades cognitivas y que puede durar varios años, hasta desarrollar una demencia o enfermedad de Alzheimer. Todos los enfermos de Alzheimer han pasado previamente por el deterioro cognitivo leve pero no todas las personas que padecen este deterioro cognitivo desarrollarán una demencia.

Cada vez vivimos más años, y con el aumento de la esperanza de vida se produce un aumento en la prevalencia de trastornos como el deterioro cognitivo relacionado con la edad, las demencias o la enfermedad de Alzheimer.

La enfermedad de Alzheimer representa la forma más frecuente de demencia en nuestro entorno. Se calcula que **1 de cada 10 personas mayores de 65 años padece algún tipo de demencia** y, aproximadamente, un 75% de los casos son enfermedad de Alzheimer.

En el ámbito global, se estima que el 10% de las personas mayores de 65 años y un tercio de las que tienen 85 años o más padecen algún tipo de demencia. Esta prevalencia puede llegar al 50% en mayores de 90 años.

Desde la cognición normal hasta la demencia influyen distintos factores de riesgo. Algunos de ellos son no modificables, como la edad, el sexo y la susceptibilidad genética. Pero otros, como la **alimentación** y la **actividad física**, sí se pueden modificar. Lo que significa que podemos actuar sobre ellos para retrasar la aparición y evolución de la enfermedad.

Visto como una enfermedad de larga evolución, conocer las intervenciones dietéticas para mejorar la salud cerebral y adoptar patrones de alimentación que pueden retrasar o enlentecer el deterioro cognitivo es sin duda la mejor estrategia y está al alcance de todos.

Algo tan rutinario que hacemos todos cada día, que es comer, puede ser una gran herramienta para frenar el impacto de uno de los mayores problemas de salud a que nos enfrentamos en los próximos años. Y, en gran parte, cada uno decide lo que come. Así que piensa en qué puedes hacer para que tu cerebro funcione mejor; piensa cómo quieres estar dentro de unos años, piensa en tu calidad de vida cuando seas una persona mayor si no lo eres todavía, y actúa.

Recuerdo, de cuando trabajaba como farmacéutica, una señora que a sus noventa y tantos años venía a la farmacia toda arreglada, con sus tacones y peinada de peluquería, a buscar unas infusiones que tomaba para el hígado. No tomaba ningún medicamento (porque no lo necesitaba) y estaba siempre de buen humor. Se llamaba Antonia. Pero también recuerdo varios pacientes que acudían a la farmacia a buscar su medicación habitual y era como si ya no estuvieran presentes. Y es entonces cuando me pregunto, ¿cómo quiero envejecer? ¿Qué puedo hacer para envejecer de forma saludable?

La respuesta la tengo clara: cuidar mi alimentación y mantenerme físicamente y mentalmente activa. ¿Y tú?

La frase que has leído al principio de esta introducción no es mía. Es del Dr. Gurutz Linazasoro, neurólogo especializado en enfermedades neurodegenerativas, a quien he escuchado en varias ocasiones y que fue de las primeras personas que despertó mi interés por la alimentación en relación con la salud cerebral gracias a su libro *No te comas el coco*, hace ya unos cuantos años.

Espero y deseo que el libro que ahora tienes en tus manos te ayude a mejorar tu alimentación y a conocer la importancia de la dieta para la salud cerebral. Empecé a escribirlo pensando en la prevención del Alzheimer, pero me he dado cuenta de que una alimentación saludable para el cerebro te ayuda a concentrarte mejor, pensar mejor, estar de más buen humor y ser más feliz.

A mí me haría muy feliz si los cambios que te propongo y las recetas de Pep Nogué pueden mejorar la salud de tu cerebro, desde todos los aspectos relacionados con la memoria hasta tu estado de ánimo y bienestar emocional.

Y termino esta introducción con otra frase:

“Tenemos que empezar a perder nuestra memoria, aunque solo sea en pequeños fragmentos, para darnos cuenta de que la memoria es lo que hace nuestras vidas. La vida sin memoria no es vida.” (Luis Buñuel)

Diets y salud cerebral

Cada vez hay más evidencia científica que confirma los efectos beneficiosos de ciertos tipos de dieta, alimentos y nutrientes en la mejora de las funciones cognitivas y en la prevención de la pérdida de memoria y el deterioro cognitivo relacionado con la edad.

Desde estudios observacionales hasta ensayos clínicos controlados aleatorizados, la ciencia ha demostrado que la alimentación afecta a la salud del cerebro durante toda la vida de un individuo, lo que respalda la importancia de llevar una dieta saludable a lo largo de toda la vida.

Alimentos ricos en antioxidantes como determinadas frutas y verduras, los frutos secos y el aceite de oliva virgen extra, han sido ampliamente estudiados por sus propiedades en mejorar la salud cognitiva, prevenir y retrasar la aparición de enfermedades del cerebro.

Dentro de los distintos patrones dietéticos, las dietas que se consideran más saludables para el cerebro y con efectos neuroprotectores son:

- la dieta mediterránea
- la dieta DASH (Dietary Approaches to Stop Hypertension)
- la dieta MIND (Mediterranean-DASH Intervention for Neurodegenerative Delay), que es una dieta que reúne características de las dos anteriores y que fue diseñada específicamente para el retraso neurodegenerativo.

La dieta mediterránea refleja la alimentación de países como España, Italia y Grecia. En términos generales, se caracteriza por un elevado aporte de verduras, frutas, legumbres, cereales integrales, pescado y aceite de oliva virgen extra como principal fuente de grasa. El consumo de carne roja, cereales refinados y dulces es limitado. Numerosos estudios científicos han encontrado que la dieta mediterránea proporciona beneficios para la salud como un menor riesgo de enfermedad cardiovascular, diabetes tipo 2, determinados tipos de cáncer y enfermedad de Alzheimer. Lo explicaré con más detalle en los siguientes apartados.

Las personas con obesidad tienen un riesgo superior a sufrir demencia que las personas con normopeso.

La dieta DASH fue diseñada en los Estados Unidos para reducir la hipertensión arterial y se caracteriza por una baja ingesta de sodio. Se parece bastante a la dieta mediterránea, con la principal diferencia en la recomendación de productos lácteos bajos en grasa y carnes magras. Los resultados positivos en reducir la presión arterial en personas hipertensas son también favorables para la salud cerebral, ya que la hipertensión arterial es el principal factor de riesgo de padecer un accidente vascular cerebral (ictus).

La dieta MIND reúne características de las dietas mediterránea y DASH. Se basa en el consumo de determinadas frutas y determinadas verduras, recomienda comer frutos secos, legumbres, aves de corral y pescado, y evitar mantequilla, queso, frituras y comida rápida tipo *fast food*. Los estudios realizados demuestran como las personas que más siguen la dieta MIND tienen mejor memoria y un deterioro cognitivo más lento. Explicaré también con más detalle las características de la dieta MIND y sus propiedades neuroprotectoras más adelante.

Por otro lado, es imposible hablar de nutrición y salud sin tener en cuenta el peso corporal. Varios estudios han relacionado la obesidad en la mediana edad de una persona con un peor rendimiento cerebral y mayor riesgo de deterioro cognitivo futuro. Así que la mejor opción es tener un peso saludable a lo largo de la vida, desde la infancia y adolescencia, mantenerlo en la edad adulta y llegar a una edad avanzada sin problemas de sobrepeso ni obesidad. Las personas con obesidad tienen un riesgo superior a sufrir demencia que las personas con normopeso.

Para ello, debes invertir en tu salud y dedicarle tiempo. Es algo que explico a menudo a mis pacientes. Hay que dedicar tiempo a la compra de los alimentos, a cocinarlos, a comerlos, a disfrutarlos... No solo importa qué comes sino también cuándo, cómo y con quién lo comes. Y tener un estilo de vida físicamente activo practicando ejercicio físico de forma regular, así como un buen descanso nocturno. Todo ello contribuirá a una mejor salud cerebral.

Hay un proverbio anónimo que dice lo siguiente: “El que no tiene tiempo para cuidar su salud, algún día deberá tenerlo para cuidar su enfermedad.”

Estoy totalmente de acuerdo. ¿A qué esperas? ¡Invierte en tu salud!



Lo que es bueno para el corazón, también lo es para el cerebro

Con el aumento de la esperanza de vida y el ritmo de vida que llevamos actualmente, las enfermedades cerebrales son cada vez más frecuentes e importantes. Pero, como dice el refrán, más vale prevenir que curar. Y las depresiones, demencias como la enfermedad de Alzheimer y otros trastornos de origen cerebral como la enfermedad de Parkinson, pueden prevenirse en parte con una adecuada alimentación.

La obesidad aumenta el riesgo de padecer depresión y la hipertensión arterial de padecer un ictus. En cuanto al Alzheimer, a pesar de que actualmente todavía se desconoce su principal causa, cada vez hay más evidencias de que la dieta es un factor de riesgo sobre el cuál se puede intervenir.

Estudios científicos como el ensayo Predimed (Prevención con Dieta Mediterránea) muestran que lo que es bueno para el corazón también lo es para el cerebro y que el patrón de dieta mediterráneo es el más saludable para nuestro corazón y, consiguientemente, también para nuestro cerebro.

En el año 2013 se publicaba en *The New England Journal of Medicine* los resultados del estudio “Efectos de la dieta mediterránea en la prevención primaria de la enfermedad cardiovascular”, conocido como Predimed y liderado por investigadores españoles con el objetivo de estudiar la intervención dietética en personas con riesgo cardiovascular.

Predimed es el ensayo de mayor envergadura que se ha realizado nunca sobre nutrición y prevención cardiovascular. Comenzó en octubre de 2003 y en él participaron 7.447 voluntarios de entre 55 y 80 años con alto riesgo cardiovascular pero que no habían tenido nunca ningún episodio anterior.

Se consideró alto riesgo de enfermedad cardiovascular el hecho de presentar diabetes tipo 2, o tres de los siguientes factores de riesgo: tabaquismo, hipertensión arterial, colesterol LDL aumentado, colesterol HDL disminuido, exceso de peso o antecedentes familiares de enfermedad coronaria prematura.

Los participantes fueron asignados al azar a uno de los tres grupos siguientes:

- 1 Dieta mediterránea enriquecida con 50 ml de aceite de oliva virgen extra al día (entre cuatro y cinco cucharadas soperas)
- 2 Dieta mediterránea enriquecida con 30 g de frutos secos al día (15 g de nueces, 7,5 g de avellanas y 7,5 g de almendras)
- 3 Dieta control baja en grasa

Durante una media de 5 años, los participantes eran visitados cada 3 meses por un dietista nutricionista para cuantificar cuál era su grado de seguimiento de la dieta mediterránea tradicional mediante un cuestionario de 14 preguntas.

Los autores demostraron que, entre las personas con riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares, el seguimiento de una dieta mediterránea enriquecida con aceite de oliva virgen extra o frutos secos reduce el riesgo de padecer un infarto de corazón o un ictus, o de morir por estas dos enfermedades, en un 30% en comparación con una dieta baja en grasa.

En un grupo de pacientes del Predimed-Navarra a los que se estudió la función cognitiva y el desarrollo de deterioro cognitivo leve, la intervención con **dieta mediterránea con aceite de oliva virgen extra o frutos secos se asociaron a un mejor rendimiento cognitivo y a un menor deterioro cognitivo leve** en comparación con una dieta baja en grasa.

Los resultados del estudio Predimed han tenido una repercusión muy importante a nivel mundial. La dieta mediterránea fue declarada por la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (Unesco) como Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad en el año 2010. La Organización Mundial de la Salud catalogó la dieta mediterránea como una dieta protectora frente a las enfermedades cardiovasculares, diabetes tipo 2, diversos tipos de cáncer e incluso el propio proceso de envejecimiento.

Estudios posteriores han demostrado también que seguir un patrón de alimentación basado en la dieta mediterránea tradicional reduce el riesgo de enfermedades neurológicas como la depresión, el ictus cerebral o el Alzheimer.

Alimentación para prevenir la pérdida de memoria

Ya hemos visto que con la edad se produce un declive en algunas funciones intelectuales que afecta a algunas áreas de la memoria. Sin embargo, estas alteraciones suelen ser muy leves y no dificultan la realización de las actividades de la vida diaria.

Cuando este deterioro cognitivo es más importante y afecta la capacidad de llevar a cabo las actividades cotidianas, recibe el nombre de demencia.

Entre ambos conceptos existe el deterioro cognitivo leve, en el que las alteraciones cognitivas son lo suficientemente importantes como para descartar que sean producto del envejecimiento normal pero no lo bastante como para alterar la funcionalidad en las actividades de la vida diaria.

Existen diferentes tipos de demencia y las neurodegenerativas son las más frecuentes, especialmente la enfermedad de Alzheimer.

El riesgo de sufrir deterioro cognitivo se asocia a factores genéticos y relacionados con el estilo de vida. A día de hoy, los factores genéticos no son modificables o poco conocemos todavía cómo actuar en la expresión de nuestros genes. En cambio, sí podemos intervenir sobre los factores que son modificables, entre los cuales se encuentra la alimentación.

De manera que lo que comemos y dejamos de comer en nuestro día a día se convierte en un factor de riesgo o de protección frente a la pérdida de memoria. Es decir, la alimentación puede contribuir a que nuestro cerebro vaya perdiendo sus funciones a medida que pasan los años o, al contrario, puede protegernos de la pérdida de memoria y contribuir a un envejecimiento cerebral saludable.

En un subgrupo del ensayo clínico Predimed de Barcelona Norte se estudió la relación entre dieta mediterránea, función cerebral y deterioro cognitivo. Los resultados demostraron que las personas que siguieron una dieta mediterránea enriquecida con aceite de oliva virgen o frutos secos presentaron **mejor función cognitiva, menor deterioro cognitivo relacionado con la edad y menor riesgo de Alzheimer.**

Además, cuanto mejor se sigue la dieta mediterránea tradicional, mayor es el beneficio.

Publicaciones científicas posteriores confirman estos resultados y añaden que la dieta mediterránea puede reducir el riesgo de mortalidad por enfermedad de Alzheimer.

Así pues, una mejor adherencia a la dieta mediterránea tradicional se asocia a:

- Menor deterioro cognitivo en personas sanas.
- Menor riesgo de progresión de deterioro cognitivo leve a enfermedad de Alzheimer.
- Menor riesgo de mortalidad por enfermedad de Alzheimer.