

El minuto de Mayo Clinic

La alimentación puede mejorar la salud cerebral

Video	Audio
	Si usted supiera hoy que cambiar su alimentación podría mejorar su salud cerebral, ¿lo haría?
	Los estudios plantean que la dieta mediterránea sería la clave.
00:02:33 Dra. Maria Vassilaki Epidemiología Mayo Clinic	“En el cerebro se ven cambios que se relacionan con la enfermedad de Alzheimer y uno de ellos es el beta amiloide, el cual es un fragmento proteico que se acumula en el cerebro. Descubrimos que las personas que cumplen estrictamente con la dieta mediterránea, o que más verduras consumen, son menos proclives a tener gran cantidad de beta amiloide en su cerebro”.
	La Dra. Vassilaki, investigadora en epidemiología de Mayo Clinic, explica que si bien aún es necesario investigar más para descubrir por qué, parece que las personas que siguen la dieta mediterránea muestran menos signos de evolución del alzhéimer.
	Debido a que los síntomas del alzhéimer no suelen aparecer sino hasta más adelante en la vida, la Dra. Vassilaki espera que el planteamiento del estudio sea que adoptar pronto la dieta mediterránea sana sirva para retrasar o prevenir la aparición de la demencia.
00:02:39	“No habría que esperar”.
	Para la Red Informativa de Mayo Clinic, soy Ian Roth.