

El minuto de Mayo Clinic

3 sugerencias para reducir el riesgo de enfermedad de Alzheimer

VIDEO	AUDIO
Vivien Williams VO: Older couple (Pareja de personas mayores)	¿Se puede hacer algo para reducir el riesgo de padecer la enfermedad de Alzheimer?
Dr. Ronald Petersen Director Centro para investigación sobre la enfermedad de Alzheimer de Mayo Clinic	“Hay algunas cosas que pueden hacerse, las cuales podrían no prevenir completamente la enfermedad de Alzheimer, pero sí retrasar su aparición y lentificar su avance en caso de presentarse”.
Vivien Williams	El Dr. Ronald Petersen ofrece 3 sugerencias comprobadas mediante estudios que ayudan a reducir el riesgo. Lo primero es la actividad física.
Dr. Ronald Petersen	“Hacer ejercicio moderado o ejercicio aeróbico durante unos 150 minutos por semana; es decir, 50 minutos tres veces por semana o 30 minutos 5 veces por semana de caminata vigorosa, natación o trote, según lo que le guste”.
Vivien Williams	Lo segundo es mantenerse intelectualmente activo y lo tercero es la alimentación.
Dr. Ronald Petersen	“La mayoría de las personas recomiendan la dieta mediterránea”.
Vivien Williams	Ingiera una alimentación llena de frutas y verduras, pescado, aceites sanos, granos integrales y menos cantidad tanto de carne como de grasa saturada.
Dr. Ronald Petersen	“A medida que sabemos más sobre el efecto del estilo de vida sobre la salud general,
	Para la Red Informativa de Mayo Clinic, soy Vivien Williams.