

¿Las nueces pueden mejorar la memoria en la enfermedad de Alzheimer?

Las nueces podrían mejorar la memoria en el Alzheimer



La enfermedad de Alzheimer, el tipo más común de [demencia](#), se caracteriza por la pérdida progresiva de la memoria, dificultad para razonar, disminución de la comunicación y confusión general y desorientación. La Food and Drug Administration – FDA (Administración de Alimentos y Medicamentos) de los Estados Unidos, ha aprobado un puñado de medicamentos para tratar la enfermedad, sin embargo, su efectividad es muy limitada.

Entonces, **¿qué más podemos hacer? ¿Cómo podemos luchar contra la enfermedad de Alzheimer?**

Junto con el ejercicio físico y la actividad mental, la investigación ha estado estudiando cada vez más nuestra dieta y preguntando qué alimentos están correlacionados con un menor riesgo de demencia.

La investigación

Recientemente, los investigadores realizaron un estudio con ratones que recibieron una forma de

enfermedad de Alzheimer. Estos ratones desarrollaron pérdida de memoria, desorientación espacial, disminución física del motor, conductas ansiosas y una menor capacidad para aprender, todos los [síntomas de la enfermedad de Alzheimer](#). Los ratones con Alzheimer se dividieron en tres grupos; uno fue alimentado con una dieta típica, un segundo grupo recibió una dieta que contenía 6% de nueces y un tercer grupo fue alimentado con una dieta con un 9% de nueces.

Lea también: [Alzheimer y demencia: cómo los cambios en el cerebro conducen a la pérdida de la memoria](#)

¿Cuánto es esto para los humanos? Según los autores del estudio, esto sería equivalente a alrededor de 1 a 1.5 onzas de nueces diariamente para nosotros.

Los ratones fueron alimentados con estas dietas comenzando a los 4 meses y luego fueron examinados aproximadamente 9-10 meses más tarde. Las pruebas incluyeron medidas de coordinación motora, capacidad de aprendizaje, memoria y comportamiento ansioso.

Resultados

Los ratones que fueron alimentados con las dietas que contenían un 6% y 9% de nueces demostraron una mejora significativa en todas las áreas analizadas. No hubo diferencia entre los ratones que comieron las nueces de un 6 y 9%. Los ratones con la enfermedad de Alzheimer generalmente deberían disminuir con el tiempo en múltiples áreas, y sin embargo, al final del estudio, los ratones que fueron alimentados con la dieta de la nuez se comportaron de manera similar a los ratones que no tenían la enfermedad de Alzheimer.

Si bien el estudio se realizó utilizando ratones y no sujetos humanos, la investigación con ratones a menudo nos ayuda a entender cómo funciona el cerebro humano. Algunos estudios con ratones se han replicado en humanos y han logrado resultados similares.

Otros estudios sobre nueces

Varios otros estudios se han llevado a cabo para determinar cómo las nueces afectan el funcionamiento del cerebro, incluidas las siguientes:

- Jóvenes estudiantes universitarios saludables, demostraron un mejor razonamiento inferencial (la capacidad de sacar conclusiones o hacer inferencias) después de consumir la mitad de una taza de nueces durante un período de 8 semanas.
- El extracto de nuez mostró la capacidad de proteger contra la muerte celular en el cerebro de las ratas.
- Las ratas que fueron alimentadas con una dieta que incluía nueces, demostraron una capacidad para reducir la acumulación de proteínas en el cerebro que pueden interferir con la cognición saludable. La acumulación de exceso de proteínas en el cerebro es una de las

características de la enfermedad de Alzheimer.

- Un estudio evaluó el efecto de la pasta de almendra sobre las capacidades cognitivas de las ratas. Tanto el aprendizaje como la memoria mejoraron para los animales que fueron alimentados con la pasta de almendras, en comparación con los ratones que no se les dio.
- En un gran estudio de seis años, comer nueces se asoció con una mejor memoria de trabajo en los adultos mayores.
- Otro estudio de investigación encontró que las mujeres cuyas dietas a largo plazo contenían más nueces tuvieron un mayor rendimiento en las pruebas cognitivas. Los autores del estudio señalan que la mejora entre los que consumieron frutos secos y los que no lo hicieron, es equivalente a la diferencia entre el funcionamiento de las mujeres que tienen aproximadamente dos años de diferencia. En otras palabras, comer nueces se relacionó con que los cerebros de las mujeres mayores podían funcionar como si tuvieran dos años menos.

Consideraciones

Varios estudios de investigación han demostrado una conexión entre la salud cerebral mejorada, el funcionamiento cognitivo y comer frutos secos. La mayoría de estos estudios se centraron en las nueces, que de acuerdo con el estudio anterior, **podrían tener la capacidad de mejorar la memoria y la capacidad mental**, tal vez incluso después de que se haya desarrollado la enfermedad de Alzheimer.

Esta idea es emocionante, pero necesita ser investigada, probada y luego replicada en estudios humanos.

Mientras tanto, las nueces también se han asociado con muchos otros beneficios para la salud, como la salud del corazón y los niveles más bajos de colesterol, así que considere la opción de agregarlas a su dieta.

Referencias:

Revista de Nutrición, Salud y Envejecimiento. 2014 de mayo; 18 (5): 496-502. La ingesta a largo plazo de frutos secos en relación con la función cognitiva en mujeres mayores.

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24886736>

Revista de Bioquímica Nutricional. 2013 de mayo; 24 (5): 912-9. La dieta de nueces reduce la acumulación de proteínas poliubiquitinadas y la inflamación en el cerebro de ratas viejas.

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22917841>

Nutricion Hospitalaria. 2012 de noviembre a diciembre; 27 (6): 2109-15. Efectos nootrópicos e hipofágicos tras la ingesta prolongada de almendras (*Prunus amygdalus*) en ratas.

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23588464>

Foromed

Noticias de salud, nutrición, estilo de vida y todo lo necesario para estar informado sobre la salud y el bienestar que las personas necesitan día a día

<http://foromed.com>

British Journal of Nutrition. Volumen 107 / Número 09 / Mayo de 2012, pp 1393-1401. Efectos del consumo de nueces sobre el rendimiento cognitivo en adultos jóvenes.

<http://journals.cambridge.org/action/displayAbstract?aid=8549174>

Revista de la enfermedad de Alzheimer. 42 (2014) 1397-1405. La suplementación dietética de nueces mejora los déficits de memoria y las habilidades de aprendizaje en el modelo de ratón transgénico de la enfermedad de Alzheimer.

<http://iospress.metapress.com/content/n644184610325684/fulltext.pdf>

Journal of Alzheimer's Disease 29 (2012) 773-782. Los alimentos ricos en polifenoles en la dieta mediterránea se asocian con una mejor función cognitiva en sujetos ancianos con alto riesgo cardiovascular. <http://iospress.metapress.com/content/w012188621153h61/fulltext.pdf>

The Journal of Nutrition. Papel de las nueces en el mantenimiento de la salud cerebral con la edad. 44: 561S-566S, 5 de febrero de 2014.

<http://jn.nutrition.org/content/144/4/561S.full.pdf?ijkey=GSAI.lzWFLPw.&keytype=ref&siteid=nutrition>

The Journal of Nutrition. Septiembre de 2009 vol. 139 no. 9 1813S-1817S. El jugo de uva, las bayas y las nueces afectan el envejecimiento y el comportamiento del cerebro.

<http://jn.nutrition.org/content/139/9/1813S.long>