

Las carnes rojas y la demencia senil

Aumenta el riesgo de desarrollar enfermedades cardiovasculares, diabetes, obesidad y cáncer, y puede empeorar la artritis en personas con gota

AHORA EN PORTADA

Twitter

Facebook

Google Plus



Desarticulan laboratorio de drogas del Cártel de Sinaloa en Las Haras y La Calera



SALUD



Se lleva a cabo elección sin contratiempos en mayoría de juntas auxiliares: SEGOB

Sábado, 25 de Enero de 2025 10:10 | Municipios Puebla

México.- **La carne roja es una de las mejores fuentes de proteínas y otros nutrientes, como la vitamina B12, fundamental** para la formación de glóbulos rojos y el buen funcionamiento del sistema nervioso central. También contiene zinc, importante en el desarrollo de cicatrices en la piel y en la creación de hemoglobina. Su contenido de hierro ayuda a transportar oxígeno en la sangre.



Detectan relación entre obesidad infantil y envejecimiento prematuro

Por estas razones ocurre la muerte súbita

en personas con gota.

Sin embargo, desde hace muchos años se sabe que consumir carne roja en exceso aumenta el riesgo de desarrollar enfermedades cardiovasculares, diabetes, obesidad y cáncer, y puede empeorar la artritis en

Con acarreo, suspensión y sin listado nominal, elecciones en juntas auxiliares en zona conurbada

Ahora, un estudio prospectivo en el que participaron más de 130 mil personas encontró que hay una relación entre el consumo excesivo de carne roja y el acelerado deterioro cognitivo, así como un incremento en el riesgo de desarrollar enfermedades como el Alzheimer, especialmente cuando se trata de carnes rojas procesadas, como jamones, tocino y salchichas.

En el estudio “Long-Term Intake of Red Meat in Relation to Dementia Risk and Cognitive Function in US Adults”, publicado en la revista Neurology, investigadores de la Escuela de Salud Pública T. H. Chan de la Universidad de Harvard analizaron información de dos estudios que evalúan las consecuencias de la dieta en la salud a largo plazo.

Uno de ellos es el Health Professionals Follow-Up Study, que analiza cómo la alimentación influye en la salud de los individuos y su relación con la incidencia de enfermedades graves, como el cáncer, las enfermedades cardíacas y vasculares. Este estudio se complementa con el Nurses' Health Study, que examina los mismos factores de riesgo en la salud de las enfermeras.

Estudios previos habían encontrado inconsistencias entre el consumo de carne roja y la salud cognitiva, por lo que este nuevo análisis buscó profundizar en la relación entre estos alimentos y sus efectos en la cognición. Tras analizar los datos de más de 130 mil personas (hombres y mujeres) durante 43 años, con una edad promedio de 49 años, los investigadores concluyeron que el riesgo de padecer demencia a edades avanzadas se incrementaba considerablemente debido al consumo excesivo de carne roja, carnes procesadas y ultraprocesadas.

Una posible explicación está en los compuestos que produce el cuerpo al digerir carne roja, como el óxido de trimetilamina (TMAO). Este químico, asociado con procesos inflamatorios y daño al ADN en las neuronas, podría ser uno de los responsables del deterioro cognitivo observado en los participantes del estudio.

Esta es la investigación más amplia hasta la fecha que establece una relación entre estos alimentos y la salud cognitiva. Sus resultados se suman a estudios anteriores que ya advertían sobre las consecuencias del consumo de carne roja en enfermedades metabólicas y otros padecimientos, como el cáncer.

Además, el estudio encontró que sustituir las carnes rojas por alimentos como pescado, pollo o verduras podría beneficiar significativamente la salud del cerebro. Por ejemplo, cambiar una porción diaria de carne roja procesada por nueces puede reducir el riesgo de demencia en 19%, y hacerlo con pescado puede disminuirlo hasta en 28%.



Fallece policía estatal tras carambola en la Puebla-México

“Este estudio prospectivo muestra que el consumo de este tipo de alimentos desde etapas tempranas tiene un impacto significativo, en el deterioro cognitivo, sobre todo porque el consumo es crónico”, **explicó Clorinda Arias Álvarez, del Departamento de Medicina Genómica y Toxicología Ambiental del Instituto de Investigaciones Biomédicas de la UNAM.**

Algunas personas que participaron en el estudio reportaron que, aunque no consumían grandes cantidades de carnes rojas ultraprocesadas, éstas formaban parte de su dieta diaria. “Es mucho más dañino consumir las carnes ultraprocesadas porque contienen una mayor cantidad de sal y ciertos compuestos que se agregan durante el proceso para mantenerlas vigentes, como los nitritos y otros aditivos”, agregó la académica.

Aunque ya se conocía su relación con el cáncer, este estudio descubrió que también pueden ser un factor que dañe el ADN de las neuronas, contribuyendo al deterioro cognitivo.

“Ahora bien, este estudio, como todos los estudios de este tipo, tiene ciertas limitaciones. Sin embargo, es muy interesante porque surge en un momento en el que hay controversias sobre si la ingesta de ciertos alimentos puede tener repercusiones graves a lo largo de la vida de una persona. Es una buena llamada de atención, aunque hay factores que deben ponderarse”, **señaló la investigadora.**

Consumo de alimentos ultraprocesados en México

En México, el consumo de carne roja no es tan amplio porque la carne procesada o ultraprocesada es bastante costosa para la mayor parte de la población, consideró la investigadora. Sin embargo, los problemas nutricionales en el país están más relacionados con dietas altas en grasas y el consumo excesivo de azúcares, especialmente a través de los refrescos.

“Estos alimentos alteran la microbiota, producen obesidad y son factores de riesgo muy serios para desarrollar resistencia a la insulina y problemas cardiovasculares, lo que a su vez afecta la salud cerebral”, **destacó.**

Arias Álvarez también enfatizó que algunas evaluaciones del estudio se realizaron mediante preguntas subjetivas a los participantes sobre su memoria, lo que podría influir en la interpretación de los resultados.

Extrapolación de resultados

Los autores del estudio reconocen que la extrapolación de los hallazgos no se puede hacer de manera automática a otras poblaciones, ya que se enfocaron en un grupo muy específico de enfermeras y trabajadores de la salud. Sin embargo, sugiere mecanismos comunes que pueden aplicarse en diferentes contextos.

“Ahora bien, qué tanto se exponen las diferentes sociedades a este mismo tipo de alimentación crónica, porque lo que llama la atención es que en la dieta cotidiana de los participantes se reporta el consumo de dos rebanadas de tocino, dos salchichas o una porción de carne roja”, **explicó Clorinda Arias.**

“Esto no es fácilmente extrapolable, pero los mecanismos que se desencadenan con este tipo de dieta pueden ser similares a los que surgen con una mala nutrición derivada de otras dietas, como el alto consumo de fructosa en los refrescos”, **añadió.**

La investigadora subrayó que el estudio es valioso porque aborda la relación entre la alimentación y su impacto en la salud cognitiva y cardiovascular. “Es un trabajo bien hecho, con un grupo de población definido y un seguimiento a largo plazo. Es importante que la gente lo conozca porque es una llamada de atención al impacto de ciertos alimentos o compuestos procesados en la salud en general”, comentó.

No obstante, también recordó que el estudio tiene limitaciones debido a las características muy particulares de los participantes. “En relación con los aspectos nutricionales, es muy importante considerar la interacción entre ciertos alimentos. Por ejemplo, se observó un mejor desempeño cognitivo cuando se sustituían porciones de carne roja o ultraprocesada por alimentos como pescado o semillas”, detalló.

Otro aspecto interesante es cómo la interacción entre alimentos puede ser más dañina o, en algunos casos, benéfica. “Sustituir porciones de carne roja con verduras, nueces u otros alimentos puede generar efectos positivos”, explicó Clorinda Arias.

Por último, destacó que el organismo casi siempre reacciona como un todo. “Aunque el estudio se enfocó en la actividad cognitiva, no se mencionan otros parámetros de salud que podrían estar alterados, como la presión arterial o la resistencia a la insulina. Por eso el impacto de una dieta desequilibrada es tan amplio”.

“No solo es el efecto del compuesto en la función cognitiva, sino cómo repercute en la microbiota, que ahora sabemos es fundamental para la buena salud. Alteraciones en la vasculatura, el colesterol, la aterosclerosis o la diabetes afectan de manera paulatina las funciones cerebrales”, **concluyó la académica.**

¿Quieres mantenerte a tanto de todas las noticias hoy en Puebla? ¡Explora más en **nuestro portal** ahora mismo!

Foto Especial