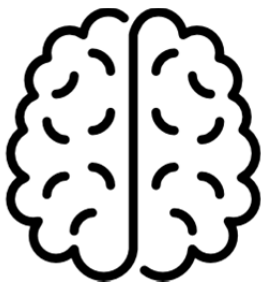


"Menjar pensant en el cervell"

DIETA I ICTUS

La dieta exerceix un paper primordial en la salut cerebrovascular. Una dieta saludable ajuda a controlar factors de risc vascular com la hipertensió arterial i el colesterol. S'ha estimat que les intervencions dietètiques poden disminuir el risc d'ictus fins a un **19%**.



El major nombre d'estudis nutricionals s'ha realitzat en pacients amb malaltia coronària i s'ha observat que, per exemple, la **dieta mediterrània disminueix la possibilitat de patir un infart de miocardi**. La **reducció de la ingesta total de greixos** també redueix el risc, així com **l'augment del consum de fibra, fruites i verdures**. A Grècia, l'estudi ATTICA va mostrar que el consum de cereals, peix i oli d'oliva es relacionava amb baix risc de malalties cardiovasculars, mentre que els dolços, carns vermelles, margarina, nous salades, formatges curats i alcohol es van relacionar amb un augment del risc.

En l'ictus les primeres recomanacions per reduir el risc de malaltia vascular cerebral es van fer el 2006. Aquestes incloïen una **menor ingesta de sal i un major consum de fruites i verdures, aliments integrals, cereals amb fibra i peix gras**. Un patró de dieta saludable o una dieta mediterrània tradicional amb alt consum d'aquests productes, **llegums i oli d'oliva**, també podrien prevenir la malaltia cerebrovascular. De forma successiva s'han anat publicant nous estudis, que confirmen la gran influència de la dieta en l'ictus.

Podem analitzar l'associació entre la malaltia cerebrovascular i la dieta de diverses maneres, avaluant nutrients específics, grups d'aliments o patrons dietètics.

Nutrients individuals

Proteïnes



Estudis previs suggereixen que la ingesta elevada de proteïnes pot reduir el risc de malaltia cerebrovascular. S'ha associat el **consum de carn vermella i processada** amb un risc elevat de malaltia vascular cerebral en homes i dones, pel que es recomana substituir aquest tipus de carn per altres fonts de proteïnes en la dieta, com les carns d'au o peix, que reduirien el risc d'ictus fins a un 27 i 17%, respectivament. En estudis duts a terme en població asiàtica es va veure que el consum de soja, amb alt contingut en proteïnes vegetals, era protector.

Sucres



Molts carbohidrats complexos amb **midó**, com les **patates**, el **blat de moro** o el **pa blanc** tenen un major efecte en la concentració de sucre en la sang, més fins i tot que els sucres simples. Diversos estudis han demostrat que un consum elevat de sucres, sobretot refinats, s'associa a un major risc coronari i ictus, sobretot en dones amb sobrepès i obesitat.

Greixos



L'associació entre el greix de la dieta i el risc d'ictus és complexa i en aquests moments no es poden fer recomanacions clares. El greix que consumim a la dieta pot ser de diversos tipus: saturat, monoinsaturat o poliinsaturat.

Els **greixos saturats** es troben principalment en productes d'origen animal, com carn i productes lactis. Els **greixos mono o poliinsaturats** es troben en els olis vegetals i de peix. Els **greixos trans són sintètics** i es troben a la margarina i altres aliments processats.

Les guies americanes d'alimentació des de 1980 recomanen la limitació del greix total a la dieta i la substitució de les aportacions de greixos saturats i greixos *trans* per poliinsaturats, ja que els saturats i *trans* estan associats a un major risc de malaltia coronària.

Els tipus de greix no s'han associat amb l'augment d'incidència de malaltia cerebrovascular. A més el greix saturat, que es recomanava consumir en baixes quantitats en base al risc cardiovascular, no s'ha associat a la malaltia cerebrovascular o a l'ictus en un extens estudi. No obstant això, hi ha evidències de l'efecte beneficiós d'alguns greixos poliinsaturats, com els omega-3 de cadena llarga, i nociu dels greixos *trans* sobre l'ictus, almenys en homes. En aquests moments no és possible fer una recomanació definitiva sobre el consum de greixos en l'ictus.

Fibra



Els estudis mostren que l'elevat consum de fibra es relaciona amb un menor risc d'ictus, de malaltia coronària i de mortalitat, per la qual cosa es recomana almenys un **consum diari de 20-30 g / dia**. L'estudi d'intervenció PREDIMED -Prevenió Primària de la Malaltia Cardiovascular amb la Dieta Mediterrània- va confirmar l'efecte protector de la fibra en l'ictus. Les principals fonts de fibra a la dieta són les fruites, les verdures, els llegums i els cereals.

Grups d'aliments

Fruites i verdures



S'ha demostrat la relació inversa entre el consum de fruites i verdures i el risc de malaltia cerebrovascular. Aquest benefici es va confirmar per a un major consum de verdures i fruites blanques, principalment peres i pomes:

cada augment de 25 g / dia en el consum de fruites blanques i hortalisses es va associar amb un risc 9% menys d'ictus.

En població mediterrània les persones que consumien 9 o més racions de fruites i verdures diàries tenien un 40% menys de malaltia cardiovascular que els que preniën menys de 5 racions, que és la quantitat recomanada per disminuir el risc.

Cereals integrals



Pel que fa als productes integrals, el consum de cereals integrals es va relacionar de manera inversa amb l'ictus isquèmic en dones i en altres treballs es va relacionar amb una menor mortalitat i amb un menor risc de malaltia coronària.

Peix



El peix és una **font d'àcids grassos omega-3**, que influeixen en la reducció dels nivells de triglicèrids.

S'ha observat una reducció del risc d'ictus isquèmic amb el consum de més de 5 racions setmanals de peix. Cal tenir en compte la forma de processar el peix, perquè **pot perdre l'efecte beneficiós si es consumeix salat, fregit o arrebossat**, sobretot si aquest consum és major d'una vegada per setmana.

Productes animals: Carns vermelles, ous i lactis



El consum de carns vermelles o processades contribueix al risc cardiovascular, pel que no es recomana en la dieta mediterrània. Una ració diària de carn vermella augmenta el risc d'ictus en un 11% i processada en un 13%. Els principals components de la carn que contribueixen a **l'increment del risc són la sal i el greix saturat.**



Diversos estudis han relacionat la malaltia cardiovascular amb el consum d'ous, aliment que té un elevat contingut de colesterol, però també d'altres nutrients saludables, com antioxidants, vitamina B, folats, minerals i greixos monoinsaturats. **Amb la ingesta d'un o més ous al dia no s'ha demostrat que hi hagi un augment del risc d'ictus.** Després de les últimes revisions, consumir un ou diari sembla beneficiós per reduir l'ictus, sense observar-se cap efecte sobre la malaltia coronària.



Els làctics, principalment la llet, **s'associen de forma inversa a la incidència d'ictus.** Un increment de 200 g diaris de llet es va associar amb una reducció del 7% del risc d'ictus, la llet sencera s'ha relacionat amb el risc d'ictus, mentre que el consum de formatge es va considerar protector a partir d'un consum de 25 g / dia, encara que no de forma clarament significativa. Pel que fa al iogurt i la mantega no s'ha demostrat cap relació. El paper del contingut gras dels productes lactis en l'ictus no està clar.

Fruits secs



Els fruits secs contenen nivells elevats d'àcids grassos saludables, i en la dieta mediterrània es recomana la seva ingesta **almenys 3 vegades per setmana.** Els fruits secs crus s'han associat amb una disminució tant de la mortalitat global com la de causa cardiovascular. Encara que el seu consum sembla disminuir el risc d'ictus, dos estudis publicats no han demostrat relació clara amb la malaltia cerebrovascular.

Oli d'oliva



L'oli d'oliva és la principal font d'àcids grassos saturats de la dieta mediterrània. El consum d'oli d'oliva, especialment la varietat extra verge, s'associa a una reducció de la malaltia cardiovascular i de la mortalitat. Hi ha evidències limitades sobre la relació entre el consum d'oli d'oliva i el **risc d'ictus, però un augment de 25 g / dia en el seu consum sembla associar-se amb una reducció del 18% de risc d'ictus.**

Patrons dietètics

Dietes saludables o *prudents*

El patró de dieta saludable es caracteritza per **l'elevat consum de fruites i verdures, peix, lactis desnatats i cereals integrals**. Existeix evidència que l'adherència a aquest tipus de dietes disminueix el risc d'ictus.

Dieta DASH

La dieta DASH (*Dietary Approaches to Stop Hypertension*), semblant a la dieta mediterrània, va ser dissenyada inicialment per al control de la hipertensió arterial, principal factor de risc per patir un ictus. Incideix en el **control del consum de sal, de carn vermella o processada i de dolços, així com en l'augment d'ingesta de fruites i verdures, cereals, fruits secs i lactis baixos en greix**. Una elevada adherència a la dieta DASH s'ha associat amb la **reducció del risc d'ictus de fins a un 14%**.

Dieta mediterrània

El patró de dieta mediterrània va ser descrit en els anys 60, en les regions de la Mediterrània que tradicionalment presentaven una millor salut cardiovascular, com l'illa de Creta. Els beneficis de la dieta mediterrània són molt clars i augmenten l'esperança de vida, redueixen el risc de nombroses malalties cròniques, com la malaltia cardiovascular, el càncer i les malalties neurodegeneratives.

La dieta mediterrània es basa en un **consum abundant de fruites, verdures, cereals, llegums, fruits secs i oli d'oliva** com a font principal de greix, així com una **baixa ingesta de lactis, carn vermella, carn processada i dolços**, junt a un **consum moderat de vi** durant els àpats. Aquests aliments aporten nutrients saludables.

En l'estudi PREDIMED, realitzat en població espanyola, es va observar que amb suplementes d'oli d'oliva i fruits secs s'obtenia una **reducció de la incidència d'ictus del 39%**. En l'estudi REGARDS, en població dels EUA, la dieta mediterrània també va **reduir el risc d'ictus isquèmic en un 21%**.

Hàbits dietètics saludables

L'estil de vida saludable consisteix en la realització **d'activitat física**, tenir **un consum de fruites i verdures elevat**, **evitar el sobrepès**, **disminuir la ingesta de sal i de greixos saturats i totals i moderar el consum d'alcohol**. Les persones que presenten aquests comportaments de salut tenen un menor risc d'ictus.

Les recomanacions sobre els comportaments de salut de les guies de prevenció de l'ictus i la hipertensió són similars, especialment pel que fa a la dieta. S'aconsella **reduir el consum de sal i carn vermella o processada, i augmentar el consum de fruites i verdures, peix i fibra. Es recomana seguir un patró dietètic basat en la dieta mediterrània.**

Per contra, les pràctiques dietètiques no saludables, freqüents en la societat actual, com **no esmorzar diàriament, menjar en situacions d'estrès o durant el treball es relacionen amb una pitjor salut cardiovascular.**

Han de controlar-se a més els factors de risc vascular amb estratègies per modificar comportaments d'estil de vida, fonamentalment **reduir el tabaquisme i el consum d'alcohol i millorar l'activitat física.**

DIETA I MALALTIES NEURODEGENERATIVES

Deteriorament cognitiu / demència

Les malalties neurodegeneratives es caracteritzen per una disfunció progressiva neuronal que s'associa a atrofia d'estructures del sistema nerviós central. La seva prevalença augmenta amb l'edat i **afecta més del 30% dels majors de 90 anys**.

Hi ha evidències en els últims anys de l'eficàcia de la dieta en millorar la funció cognitiva i prevenir el declivi de la memòria que es produeix amb l'edat. **La dieta hauria de formar part de les estratègies de salut preventives, com l'activitat física, l'estimulació mental i el control dels factors de risc en totes les persones d'edat avançada.**

Dins dels patrons dietètics de prevenció de la demència, el principal és la **dieta mediterrània**, amb elevat consum de fruites i verdures, oli d'oliva, llegums, peix, cereals integrals, fruits secs i, també el consum moderat d'alcohol i baix d'aliments processats, lactis, carn vermella i olis vegetals.

Els mecanismes d'actuació protectors serien la reducció dels mecanismes d'inflamació i d'estrès oxidatiu, amb fonts d'àcids monoinsaturats i polifenols, presents en alta proporció a l'oli d'oliva, àcids grassos poliinsaturats del peix i antioxidants en fruita, verdura i vi. Atès que la dieta mediterrània té un paper protector sobre els factors de risc i la malaltia cardiovascular, ajudaria a la prevenció del deteriorament cognitiu de tipus vascular.

A l'estudi PREDIMED (Prevenció Primària de la Malaltia Cardiovascular amb la Dieta Mediterrània), es va realitzar un subestudi que va confirmar l'efecte beneficiós de suplementes d'oli d'oliva i fruits secs en la funció cognitiva.

Hi ha nutrients individuals que tenen efecte sobre l'activitat cerebral de forma específica:

Els **àcids grassos poliinsaturats i monoinsaturats del peix, fruits secs i oli d'oliva** afecten la funció del sistema colinèrgic cerebral, que forma part de les sinapsis neuronals de l'àrea del còrtex de la memòria, i que **evita el desenvolupament de la malaltia d'Alzheimer**.

La ingesta de greixos saturats, per contra **acceleren el deteriorament cognitiu** a través de mecanismes inflamatoris i d'acumulació de β -amiloide en el cervell de rates, aquesta substància està present en l'Alzheimer.

El consum elevat d'àcid fòlic i vitamines del grup B, presents en vegetals de fulla verda, i amb efecte directe sobre la funció cerebral, **s'ha relacionat amb un menor risc de demència**.

Malaltia de Parkinson

En relació amb altres malalties degeneratives, com la malaltia de Parkinson, també la **dieta mediterrània s'ha associat amb una reducció del risc i amb una aparició més tardana dels símptomes**.

Per tant observem el gran impacte de la dieta en les malalties neurològiques més prevalents: ictus i deteriorament cognitiu, per la qual cosa els hàbits dietètics saludables constitueixen una diana en la prevenció d'aquestes patologies.

Elaboració: Dra. Ana Rodríguez Campello. Neuròloga de l'Hospital del Mar i investigadora del grup de recerca Neurovascular de l'IMIM (Institut Hospital del Mar d'Investigacions Mèdiques).