



# Com ens protegeix la dieta mediterrània (cognició)?

Rafael de la Torre  
Programa Neurociències IMIM

26/1/2017

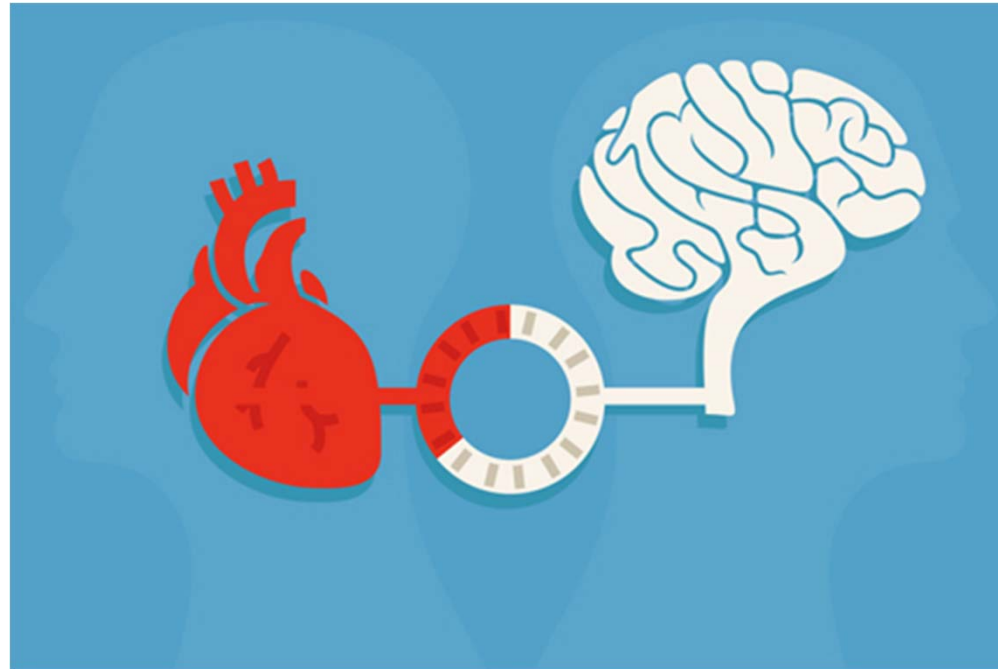
Biblioteca Joan Triadú (Vic)



# La funció cardiovascular i cognitiva són indestriables

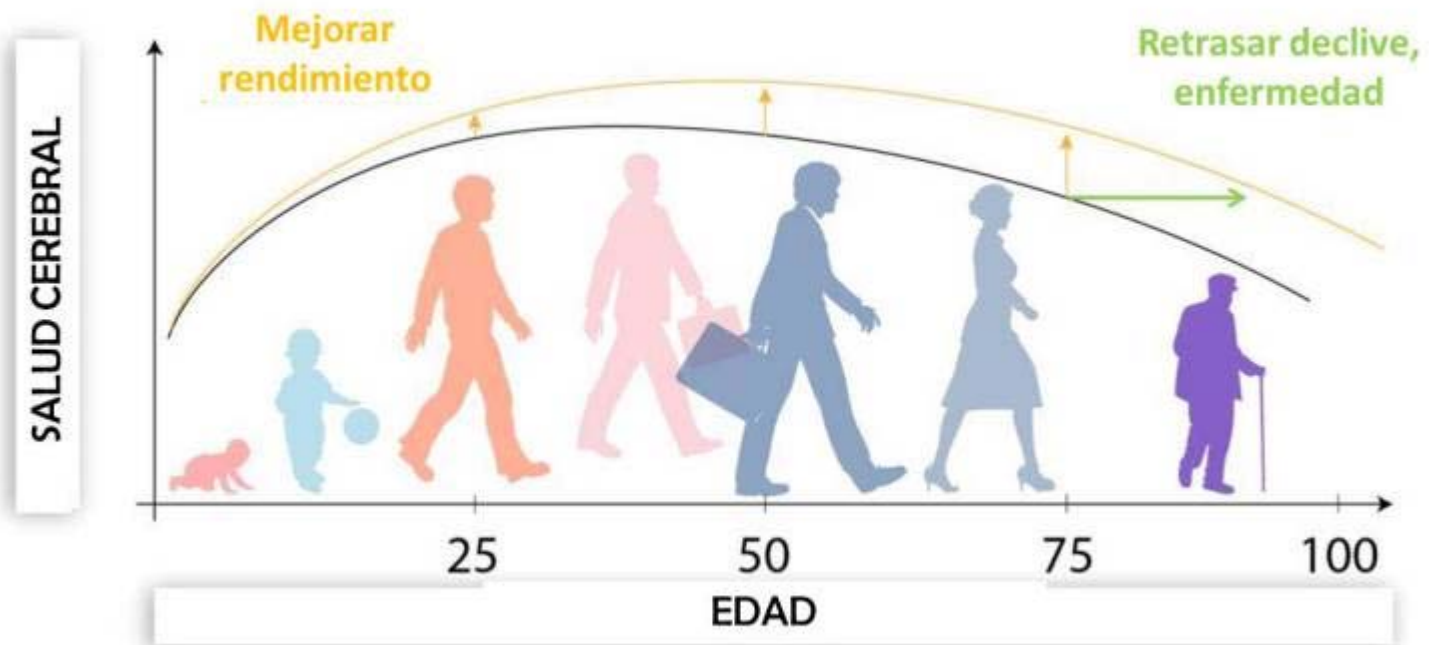
- En la nostra societat les dietes hipercalòriques amb alt consum de sucre i de productes alimentaris processats són en bona part responsables de la major prevalença de diabetis, síndrome metabòlic, patologia cardiovascular i càncer.
- Una **dieta saludable** (vitamines grup B, antioxidants, àcids grassos poliinsaturats, etc.) **que millori la circulació perifèrica o bé la funció vascular** als 40-50 anys es tradueix en una **millor funció cognitiva** anys més tard.
- **L'activitat física** que també té **efectes semblants en la circulació cerebral i perifèrica** està associada amb una **millor funció cognitiva**

# Allò que és bo pel cor, també ho és pel cervell



# Invertir en cognició?

¿POR QUÉ INVERTIR EN EL CEREBRO?

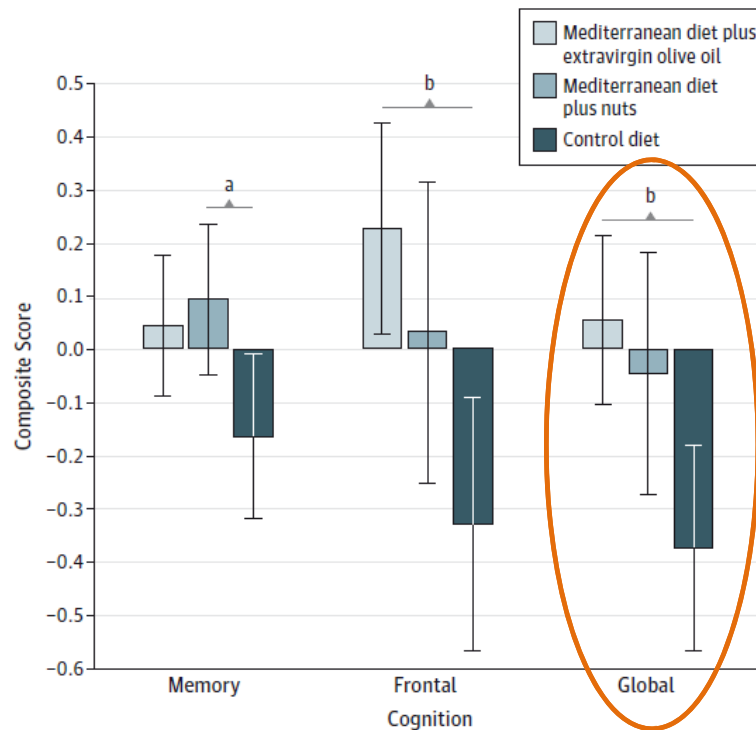


Fuente: SharpBrains.com



# Invertir en cognició?

- La millor inversió és seguir la Dieta Mediterrània → no hi ha tractaments eficaços en la prevenció del declivi cognitiu i les malalties neurodegeneratives.



"Els nostres resultats suggereixen que una dieta mediterrània complementada amb oli d'oliva o fruits secs pot contrarestar el declivi cognitiu. La falta de tractaments eficaços pel declivi cognitiu i la demència apunta a la necessitat d'estratègies preventives per retardar l'aparició i/o minimitzar els efectes. Els resultats presents amb la dieta mediterrània són encoratjadors però son necessaris estudis addicionals" (Estudi PREDIMED, Dr. E. Ros arrel de la publicació a JAMA el 2015)



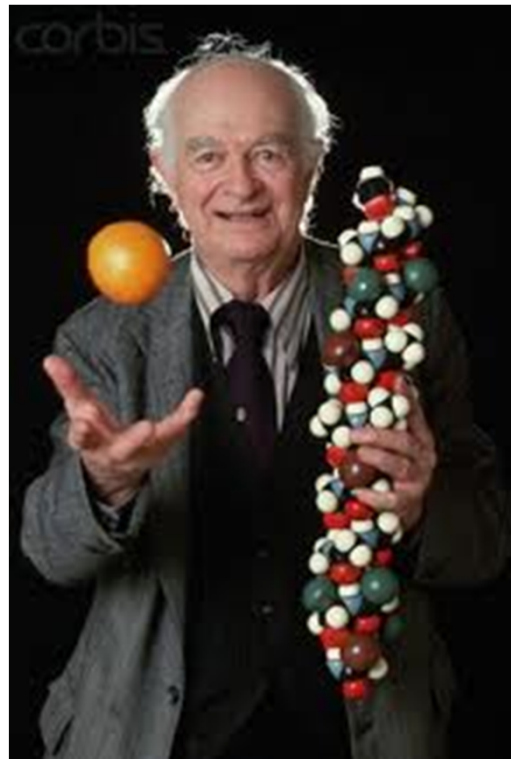


# Invertir en cognició?

- Les inversions en termes nutricionals i cognició precisen de:
  - **Convicció** (és una inversió de ‘futur’, estem intentant fer prevenció secundària)
  - **Regularitat** (no serveix de gran cosa fer de tant en tant dieta mediterrània)
  - **Paciència** (les millores cognitives no son objectivables fins com a mínim 12 mesos d'intervenció)
  - **Evitar les dreceres** (no hi ha productes miraculosos que supleixin el fer una dieta)

# Evitar les dreceres

## Linus Pauling i la teoria de les megadosis d'antioxidants



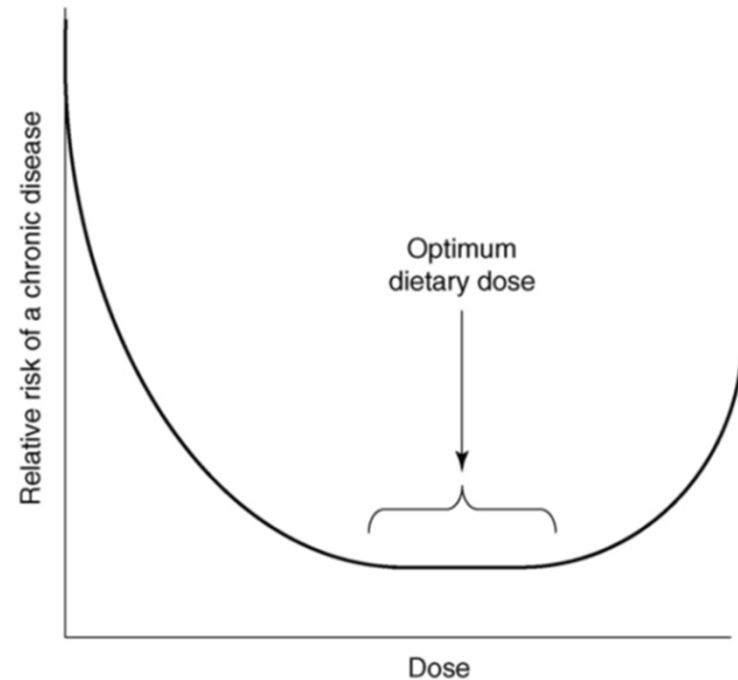
Pauling és en gran part **responsable de la creença equivocada que altes dosis de vitamina C són eficaces contra els refredats i altres malalties**. Postulava que les necessitats de les persones per a les vitamines i altres nutrients poden variar notablement i que per mantenir una bona salut, moltes persones necessiten quantitats de nutrients molt més gran de les recomanades per les dietes (RDAs). Va especular que les 'megadosis' de certes vitamines i minerals bé podria ser el tractament d'elecció per a algunes formes de malaltia mental. **Mai es pogué demostrar la seva hipòtesi.**

# Evitar les dreceres

Estudis de intervenció amb antioxidants sols o bé en combinació poden produir resultats decebedors o fins i tot perillosos per a la salut

La revisió d'estudis feta recentment han conclòs que **dosis 'farmacològiques' elevades** de antioxidants no tant sols no aporten benefici per a la salut sinó que poden ser un risc per al desenvolupament d'algunes patologies en donades subpoblacions

## Massa de quelcom 'bo' por ser 'dolent'



Relació de corba en U dosis de micronutrient vs. risc de malaltia crònica





## Recepta final per a la funció cognitiva

- Dieta Mediterrània (millor hipocalòrica per evitar el sobrepès)

+

- Exercici/activitat físic(a) regular
- Entrenament cognitiu actiu (estimulació cognitiva, meditació, ...)

**La combinació de dieta amb exercici físic i cognitiu té efectes sinèrgics**

**unMar de  
ciència**  
Cafè científic  
a la Biblioteca



Amb la  
col·laboració de:



Gràcies per  
la vostra atenció!

[www.imim.es](http://www.imim.es)

twitter: @imimat