



23228 - INFLUENCIA DE LOS PATRONES NUTRICIONALES EN EL RENDIMIENTO COGNITIVO EN UNA COHORTE DE ADULTOS MAYORES

López de Coca Pérez, T.¹; Bosch Juan, L.²; Villagrasa Sebastián, V.¹; Muñoz Almaraz, F.³; Norgren, J.⁴; García Ptacek, S.⁴; Moreno Royo, L.¹

¹Departamento de Neurociencias. Universidad CEU Cardenal Herrera; ²Área de Nutrición. Universidad CEU Cardenal Herrera; ³Departamento de Matemáticas. Universidad CEU Cardenal Herrera; ⁴Department of Neurobiology. Karolinska Institutet.

Resumen

Objetivos: Explorar la asociación entre los patrones nutricionales y el rendimiento cognitivo en una cohorte de personas mayores.

Material y métodos: Se recopilaron datos dietéticos mediante el Cuestionario de Frecuencia Alimentaria. El rendimiento cognitivo se evaluó con las pruebas MIS, SPMSQ y FVS. Se calcularon coeficientes de correlación de Spearman para identificar asociaciones entre la dieta y la cognición. La estadística se realizó con RStudio. Firma de consentimiento informado y Comité Ético CEEI24/533.

Resultados: Se analizó una muestra de 531 participantes (edad $69,32 \pm 11,73$ años; 87,19% mujeres). El consumo de té mostró asociaciones positivas con todas las pruebas cognitivas (MIS: $\rho: 0,211$, $p: 0,010$; SPMSQ: $\rho: -0,087$, $p: 0,045$; FVS: $\rho: 0,109$, $p: 0,012$). Alimentos como los frutos secos ($\rho: 0,218$, $p < 0,001$ con FVS; $\rho: -0,107$, $p: 0,014$ con SPMSQ), el chocolate negro ($\rho: 0,188$, $p < 0,001$ con FVS), el AOVE ($\rho: 0,116$, $p: 0,007$) y las bebidas vegetales ($\rho: 0,126$, $p: 0,004$ con MIS; $\rho: 0,178$, $p < 0,001$ con FVS) también mostraron asociaciones beneficiosas con algunas pruebas cognitivas. El consumo de lácteos no fermentados y azucarados se asoció negativamente con la memoria (MIS: $\rho: -0,146$, FVS: $\rho: -0,206$, $p < 0,001$), los cereales refinados ($\rho: -0,171$, $p < 0,001$ con FVS) y carnes rojas ($\rho: -0,113$, $p: 0,009$ con FVS). Las grasas saturadas y trans también se relacionaron de forma consistente con peores resultados cognitivos y funcionales ($p < 0,001$).

Conclusión: Estos hallazgos subrayan el potencial de alimentos, ricos en grasas insaturadas, fibra y polifenoles, para promover la salud cognitiva.