



Medicina de Familia. SEMERGEN



<http://www.elsevier.es/semergen>

411/144 - EL PAPEL DEL CONSUMO DE ALIMENTOS ANTIOXIDANTES EN LA PREVENCIÓN DEL DETERIORO COGNITIVO

D. Feijoo Calles¹, H. Ramos García¹, M. Marqués Montañana², J. Villar Sevilla¹, M. Guerrero Masía¹, F. Muñoz Almaraz¹, A. Gimeno Hernández³, C. Nielfa Rodenas¹, A. Martínez Valero², L. Moreno Royo¹

¹Universidad CEU Cardenal Herrera, ²Centro de Salud Moncada. Servicio de Atención Primaria. ³Farmacéutico/a Comunitario SEFAC.

Resumen

Justificación: El deterioro cognitivo leve (DCL) es un estadio intermedio entre el deterioro cognitivo normal por el envejecimiento y un estado más grave, la demencia. En numerosas ocasiones es la antesala de ésta, y el punto en donde todavía se puede actuar, para retrasar el desarrollo de la enfermedad. Dado el envejecimiento poblacional y, como consecuencia, el aumento en la incidencia de enfermedades asociadas a la edad, es necesario el estudio de aquellos factores modificables que puedan ser preventivos. Es conocido el papel oxidativo en las enfermedades neurológicas, y para ello se pretende relacionar el papel preventivo del consumo de alimentos con un mayor poder antioxidante, que son de consumo habitual en el lugar de estudio.

Objetivos: Determinar la relación entre el consumo de alimentos antioxidantes procedentes de la dieta mediterránea (DM) y el DCL.

Metodología: Estudio observacional en Farmacia Comunitaria, de cribado de DCL, con derivación al médico de Atención Primaria en los casos positivos, y seguimiento de pacientes mayores de 50 años con queja subjetiva de memoria. Tras haber realizado tres test de rastreo cognitivo validados, se ha añadido un apartado en el que han sido seleccionados aquellos ítems del Cuestionario validado de frecuencia de consumo de alimentos del estudio PREDIMED de adhesión a la DM, con mayor poder antioxidante, según bibliografía.

Resultados: En los primeros resultados obtenidos (n = 88), el 77% son mujeres y el 23% son hombres, y ha habido un 30% de positivos como resultado del cribado de DC. De entre todos los ítems que están siendo analizados destaca que aquellos pacientes que comen una ración de acelgas o espinacas (200 g) una vez por semana, obtuvieron un resultado negativo en un 86%; los pacientes que ingieren una ración de guisantes (150 g) con una frecuencia semanal, obtuvieron un resultado negativo en un 78%; y finalmente, aquellos que consumen entre 2 y 4 raciones (una ración, 10 unidades) semanales de aceitunas crudas obtuvieron un resultado negativo en un 77%.

Conclusiones: A falta de obtener una muestra que sea representativa de la población, se postulan como alimentos antioxidantes preventivos las acelgas o espinacas, las aceitunas y los guisantes.

Palabras clave: Deterioro cognitivo. Antioxidantes. PREDIMED. Dieta mediterránea.