

## **El pescado podría proteger de la enfermedad de Alzheimer**

Escrito por Prof. Dr. Alberto Quirantes Hernández  
Lunes, 05 de Noviembre de 2012 00:00

---

Profesor de Medicina y Jefe del Servicio de Endocrinología. Hospital Docente "Dr. Salvador Allende". Ciudad de la Habana – Cuba E. mail: [alberto.quirantes@infomed.sld.cu](mailto:alberto.quirantes@infomed.sld.cu)

Consumir pescado horneado o asado por lo menos una vez a la semana pudiera proteger al cerebro de los efectos de la enfermedad de Alzheimer y disminuir el riesgo de deterioro cognitivo leve, fomentando la salud cerebral.

### **EL PESCADO Y EL CEREBRO**

Quienes padecen de deterioro cognitivo leve tienen una pérdida de memoria menos grave que los que sufren de Alzheimer, pero con frecuencia terminan desarrollando esa enfermedad.

Lo anterior se infiere de una reciente investigación realizada en el Centro Médico de la Universidad de Pittsburgh donde se utilizó la resonancia magnética nuclear tridimensional del cerebro donde pudo comprobarse que quienes comían pescado horneado o asado tenían cerebros más grandes.

El pescado no frito pudiera contribuir a preservar las neuronas de la materia gris, fortaleciéndolas en las zonas cerebrales consideradas esenciales para la preservación de la memoria y de la cognición. Y esto es importante pues esas áreas cerebrales están en alto riesgo de enfermedad de Alzheimer.

### **INTERESANTES HALLAZGOS**

Fueron investigados en 260 individuos mayores mentalmente sanos. A todos los participantes se les realizó la prueba tridimensional para hacerles un mapa del tamaño de la materia gris de cada individuo y se les dio seguimiento durante diez años. Todos ellos también completaron un cuestionario de frecuencia alimentaria.

## **El pescado podría proteger de la enfermedad de Alzheimer**

Escrito por Prof. Dr. Alberto Quirantes Hernández  
Lunes, 05 de Noviembre de 2012 00:00

---

Al final de la investigación se pudo comprobar que 163 de los participantes del estudio comían pescado horneado o asado al menos una vez por semana, y la mayoría consumían pescado entre una y cuatro veces por semana.

Por otro lado, el equipo comparó los cambios en la materia gris con el consumo dietético según se reportó en el cuestionario.

El equipo observó que las personas que comían pescado horneado o asado semanalmente presentaban una mejor "memoria de trabajo", lo que les permitía ejecutar las tareas de rutina con mayor eficacia.

Sin embargo, no hubo un beneficio evidente respecto al consumo de pescado frito.

### **DETENIENDO EL ALZHEIMER**

Y fue en estas personas con un mayor volumen cerebral, donde el riesgo de Alzheimer y el deterioro cognitivo leve se redujo cinco veces en cinco años tras los escáneres cerebrales

Estos resultados fueron presentados en la reunión anual de la Sociedad Radiológica de América del Norte (Radiological Society of North America, RSNA), en Chicago.

Aunque los resultados del estudio han sido considerados hasta ahora como una asociación en lugar de causa y efecto, no deja de ser un hallazgo muy interesante y que indudablemente merecerá nuevas investigaciones.