

## Dieta equilibrada y estilo de vida activo: un dúo ganador



David Thivel

Profesor Asociado, Laboratorio AME2P, UPR 3533,  
Universidad Clermont Auvergne, CRNH Auvergne, FRANCIA

David Thivel es doctor en Fisiología del Ejercicio y Nutrición Humana (INRAE y Blaise Pascal University, Francia) y dos puestos postdoctorales, primero en el New York Nutrition Obesity Research Center (Columbia University, USA) y luego en el Healthy Active Living and Obesity Research Group (Ottawa, Canadá).

David trabaja principalmente en las adaptaciones metabólicas, energéticas y nutricionales a las actividades diarias y los déficits de energía inducidos por el ejercicio frente a la dieta, particularmente en la obesidad pediátrica.

David actualmente dirige el laboratorio de investigación AME2P (Universidad de Clermont Auvergne) y es vicepresidente del Grupo Europeo de Obesidad Infantil (ECOG).

Nunca antes nos habíamos animado tanto a seguir las recomendaciones de un estilo de vida saludable, activo y equilibrado para garantizar una mejor salud física, moral y social, ahora y en el futuro. Sin embargo, al mismo tiempo, nunca antes nuestra sociedad, debido a sus cambios, nos había llevado a un estilo de vida tan sedentario, a un nivel tan bajo de actividad física o a una dieta con demasiada frecuencia desequilibrada.

Nuestros hábitos de actividad diaria y nuestra dieta, que a menudo se consideran en la literatura científica y las recomendaciones de salud pública como dos palancas independientes para gestionar nuestro equilibrio energético, parecen interactuar e influir entre sí.

En su artículo, el profesor Lecerf considera los resultados de un estudio realizado en más de 5,000 estudiantes para ilustrar cómo la actividad física regular y una dieta saludable influyen positivamente en la regulación del peso y reducen conjuntamente los riesgos de exceso de peso.

En su artículo, el Dr. Aucouturier presenta los resultados de una revisión sistemática y metaanalítica que destaca el papel esencial de una dieta rica en frutas y verduras para minimizar las consecuencias fisiológicas, y en particular el daño muscular, la inflamación u otro estrés oxidativo, después de ciertas actividades físicas intensivas.

Por último, el Dr. Julián destaca los efectos aún subestimados de nuestras actividades diarias en nuestro control dietético, señalando que un estilo de vida activo y un bajo nivel de comportamiento sedentario promueven una dieta más sana y equilibrada desde edades tempranas.

Por lo tanto, este número destaca de manera clara y adecuada no solo la necesidad de seguir las recomendaciones de salud pública, sino que también muestra la sinergia entre un estilo de vida activo y una dieta equilibrada.

# Dieta y actividad física de estudiantes brasileños

Jean-Michel Lecerf

Departamento de Nutrición y Actividad Física, Centro de Salud Preventiva y Longevidad, Instituto Pasteur de Lille, FRANCIA

Los estilos de vida poco saludables que combinan la falta de actividad física y los malos hábitos alimenticios se consideran el principal factor de riesgo para las enfermedades crónicas y la muerte prematura. La exposición a estos factores de riesgo relacionados con el sobrepeso emerge con fuerza a partir de la segunda y tercera décadas de vida. Esta es la edad en la que comienza la independencia, incluyendo experiencias adictivas, influencia de los compañeros, nuevos hábitos alimenticios, exposición a pantallas y estilos de vida sedentarios, e incluso el cese del deporte debido a estudios o trabajo.

El objetivo de este estudio fue identificar tanto las prácticas deportivas como el consumo de frutas y verduras entre los estudiantes de la Universidad Tecnológica Federal de Paraná, en el sur de Brasil, que cuenta con más de 30.000 estudiantes.

## Características de la población de estudio y sus prácticas deportivas

Se encuestó a 5.310 estudiantes (niños 61,8% - niñas 38,2%)

- 29,1% tenían 20 años o menos,
- 39,1% tenían entre 21 y 25 años, y
- El 31,8% tenía más de 26 años.

En cuanto a su estado de salud, el 28,9% tenía sobrepeso (niños 35,5%, niñas 18,2%) y el 10,2% obesidad (niños 12,1%, niñas 7%), es decir, un total de 39,1% tenían sobrepeso u obesidad, lo que es muy alto para estos grupos de edad.

En cuanto a las actividades deportivas, el 19,6% informó que no practicaba ningún deporte aeróbico, mientras que el 29,9% practicaba deportes aeróbicos uno o dos días a la semana. Además, el 26,4% practicó actividad física aeróbica de 3 a 4 días a la semana y el 24,1% al menos 5 días a la semana. El porcentaje de estudiantes que no practicaba ningún deporte fue del 56,2% entre los que tenían obesidad. En cuanto a los deportes de fuerza (ejercicio contra resistencia), el 48,4% nunca los había practicado, alcanzando este porcentaje el 76,9% en estudiantes obesos.

## Consumo de frutas y verduras muy por debajo de las recomendaciones dietéticas

Un total de 14,5% nunca consumió frutas y verduras (19,6% de niños y 6,2% de niñas), 51,8% tuvo un consumo bajo, un consumo

moderado y solo un consumo moderado y solo un consumo adecuado, es decir, más de 5 raciones por día. Un total de 7,9% de los niños y 21,2% de las niñas tenían un alto consumo de frutas y verduras.

Es interesante observar que la falta de consumo disminuye bruscamente según los tres grupos de edad (23,5%, 16,9% y 4,7%), según el estado civil (16,6% soltero - 7,1% en pareja) y aumenta con el año de curso (de 10,4% a 16,4%) y bruscamente con el aumento de peso (10,7%, 18,1% y 29,7%).

Por el contrario, el porcentaje de estudiantes con consumo adecuado o alto disminuye con el aumento del peso (17,9%, 6,9%, 5,8%), al igual que el porcentaje con consumo moderado (27,3%, 11,1% y 9,2%).

## Menor consumo de frutas y verduras fuertemente asociado con el riesgo de obesidad

Los autores pudieron calcular un Odds Ratio (OR) del riesgo de obesidad y sobrepeso por género para los tipos de actividad física y para el consumo de frutas y verduras. En las niñas, el OR fue de 1.00 por al menos 5 frutas y verduras / día, 1.43 por 3 - 4 porciones / día, 1.97 por 1 - 2 porciones / día y 2.92 por 0 porciones. Para los varones las cifras fueron de 1,26, 1,54 y 1,98 respectivamente con  $p < 0,001$   $p <$  por edad, estado civil y año de estudio.

	Mujeres	Hombres
Consumo de frutas y verduras		
≥ 5 porciones/día	1.00 (referencia)	1.00 (referencia)
3 - 4 porciones/día	1.43 (0.94– 2.18)	1.26 (0.91– 2.11)
1 - 2 porciones /día	1.97 (1.31– 2.90)	1.54 (1.07– 2.43)
0 porción/día	2.91 (2.07– 4.12)	1.98 (1.41– 3.02)
	$p < 0.001$	$p = 0.001$

Riesgo de sobrepeso (sobrepeso + obesidad)

Así, el consumo de frutas y verduras entre los estudiantes está modulado por factores sociodemográficos. Un menor consumo está fuertemente relacionado con el riesgo de obesidad.

## MENSAJES CLAVE:

- Los estudiantes a menudo están expuestos a un estilo de vida no adecuado (dieta, actividad física).
- La actividad física es muy insuficiente para uno de cada cinco estudiantes, pero más de la mitad son obesos.
- Sólo el 13 % de ellos tiene un consumo adecuado de frutas y verduras.
- Un bajo consumo de frutas y verduras multiplica por dos (niños) o tres (niñas) el riesgo de obesidad.
- Se deben tomar medidas para mejorar sus hábitos de vida.

## METODOLOGÍA:

- La encuesta abarcó a 5.310 estudiantes universitarios en Brasil
- Se utilizó un cuestionario en línea para recopilar la frecuencia de la práctica deportiva y el consumo de frutas / verduras.
- El consumo de frutas y hortalizas se evaluó de la siguiente manera:
  - baja ingesta (1 a 2 veces al día)
  - ingesta moderada (3 a 4 veces al día)
  - ingesta adecuada o alta ( $\geq 5$  veces al día).



Basado en: Guedes DP, Silva ALDS. Exercise and fruit/vegetable intake, and their associations with body weight status in university students. Nutr Hosp. 2021 Jun 10;38(3):545-554.

# Las antocianinas pueden ayudar a mejorar la recuperación muscular en los atletas

Julien Aucouturier

Escritor científico - Salud, Actividad Física, Deportes y Nutrición, FRANCIA

*El daño muscular puede ocurrir tanto en atletas altamente entrenados como en atletas ocasionales cuando hacen esfuerzos inusuales en términos de duración o intensidad. Este daño muscular puede causar dolor temporal (hasta 48 horas), que incluye tanto una percepción de dolor como una disminución de la movilidad articular y la capacidad del músculo para contraerse de manera efectiva.*

*En este artículo, se resumen los datos de una revisión reciente y un metanálisis sobre los efectos de las antocianinas en la fruta sobre la recuperación muscular después del ejercicio.*

## El daño muscular ocurre principalmente durante un esfuerzo inusual

El daño muscular se relaciona con actividades deportivas más largas de lo habitual o más intensas, tanto en términos de actividad cardiorrespiratoria como de las fuerzas producidas. Este daño no es grave en términos de salud e incluso puede considerarse una etapa normal en el proceso de adaptación muscular al ejercicio (MacIntyre et coll., 1995).

Este daño muscular resulta en la pérdida de la integridad de la membrana celular, lo que conduce al paso de proteínas intracelulares a la circulación sanguínea, y una alteración en la estructura de las células musculares, limitando así su capacidad de contraerse de manera efectiva. Si bien parte de este daño es el resultado directo del estrés mecánico en el músculo, parte de él está relacionado con el aumento del estrés oxidativo durante el ejercicio, y luego con la inflamación que lo sigue (Pyne, 1994).

Esto ha llevado a la investigación sobre si los polifenoles, y particularmente las antocianinas (pigmentos malva o rojo), contenidos en la fruta pueden tener efectos antioxidantes y antiinflamatorios que limitan el daño muscular.

Recientemente, investigadores de las universidades de Northumbria y Newcastle en el Reino Unido llevaron a cabo una revisión sistemática y un metanálisis de estos estudios (Kimble et coll., 2021).

## Las antocianinas mejoran la recuperación muscular a nivel bioquímico, funcional y perceptivo

El análisis de los datos recopilados a partir de estos estudios indica los siguientes resultados principales:

- El consumo de antocianinas resulta en disminuciones significativas

en los marcadores de daño muscular como la creatina quinasa (CK) y marcadores de inflamación como la proteína C reactiva (PCR), mientras que la capacidad antioxidante total aumenta significativamente.

- Desde un punto de vista funcional, el consumo de alimentos ricos en antocianinas se traduce en una menor pérdida de fuerza muscular tras el ejercicio. Además, este efecto significativo, inmediatamente después del final del ejercicio, persiste durante al menos 48 horas.

- A nivel perceptivo, el dolor muscular relacionado con el dolor se reduce significativamente 24 horas después del ejercicio.

Una de las ventajas de la acción de las antocianinas es que actúan sobre múltiples vías de señalización. Esto incluye, por ejemplo, efectos antiinflamatorios al inhibir enzimas como la ciclooxigenasa, que es responsable de la producción de prostaglandinas, o efectos antioxidantes que limitan el daño a las membranas de las células musculares (Bloedon et coll., 2019). En última instancia, el menor daño a la integridad del músculo permite preservar su función (Kimble et coll., 2021).

## La recomendación sería consumir frutas y verduras ricas en antocianinas para una recuperación más rápida después de hacer ejercicio

(McLeay et coll., 2012; Vitale et coll., 2017).

Una limitación de los estudios actuales sobre las antocianinas en la fruta es que a menudo se refieren a productos procesados, ya sean jugos, polvos o concentrados. De ello se deduce que la ingesta de antocianinas puede variar mucho de un estudio a otro, aunque no es posible concluir que exista un vínculo claro entre la dosis de antocianinas y el alcance de la limitación del daño muscular. Así, la ingesta media de antocianinas de los 39 estudios incluidos es de 80 mg/d, con valores extremos que oscilan entre 8 y 3600 mg/d (ejemplos de contenido de antocianinas en ciertas frutas: grosella negra: 592 mg/100g; uva negra: 35 mg/100g; frambuesas: 31 mg/100g; fresas: 24 mg/100g - [www.aprifel.com](http://www.aprifel.com)).

A pesar de esta limitación, los datos existentes justifican recomendar el consumo de frutas y verduras ricas en antocianinas para aquellos que desean recuperarse más rápidamente del ejercicio inusual. Estos aspectos son interesantes tanto para los atletas competitivos que desean limitar el impacto del daño muscular en su rendimiento como para los deportistas más ocasionales que desean limitar la incomodidad del dolor muscular.

### MENSAJES CLAVE

- Las antocianinas en la fruta tienen efectos antiinflamatorios y antioxidantes que limitan el daño a las membranas de las células musculares
- Los datos existentes justifican la recomendación de consumir frutas y verduras ricas en antocianinas, después del esfuerzo muscular y para limitar las molestias relacionadas con el dolor muscular.

### METODOLOGÍA:

- Esta revisión sistemática incluyó 39 artículos (PubMed, The Cochrane Library, MEDLINE, SPORTDiscus y CINAHL) para un total de 767 sujetos con una mediana de edad de 24 años.
- En estos estudios, las antocianinas se encontraron con mayor frecuencia en las cerezas ácidas, seguidas de las grosellas negras, las uvas y los arándanos.



**Basado en:** Kimble R, et al. The effect of dietary anthocyanins on biochemical, physiological, and subjective exercise recovery: a systematic review and meta-analysis. *Crit Rev Food Sci Nutr.* 2021 Aug 17:1-15.

### Referencias:

- Bloedon TK et al. Impact of anthocyanin-rich whole fruit consumption on exercise-induced oxidative stress and inflammation: A systematic review and meta-analysis. *Nutrition Reviews.* 2019. 77(9): 630-645.
- MacIntyre DL et al. Delayed muscle soreness. The inflammatory response to muscle injury and its clinical implications. *Sports Medicine.* 1995. 20 (1):24-40.
- McLeay Y et al. Effect of New Zealand blueberry consumption on recovery from eccentric exercise-induced muscle damage. *Journal of the International Society of Sports Nutrition.* 2012. 9 (1):19.
- Pyne DB. Exercise-induced muscle damage and inflammation: A review. *Australian Journal of Science and Medicine in Sport.* 1994. 26 (3- 4): 49-58.

# ¿Están los comportamientos de movimiento asociados con los hábitos alimenticios y el control del apetito en niños y adolescentes?

Valérie Julian

Departamento de Medicina del Deporte y Exploraciones Funcionales, Hospital Universitario Docente de Clermont-Ferrand, Equipo de Dieta y Salud Musculoesquelética, CRNH, Universidad de Clermont Auvergne, Clermont-Ferrand, FRANCIA

La actividad física (AF), particularmente la AF de intensidad moderada a vigorosa (AFMV), mejora la salud general, incluido el índice de masa corporal, la masa grasa, los riesgos cardiometabólicos, la condición física, pero también el desarrollo mental y cognitivo en los jóvenes.

Por el contrario, los comportamientos sedentarios (CS) se asocian con resultados adversos para la salud cardiovascular y psicosocial. Aunque las guías de salud pública se han actualizado regularmente (Chaput 2020), la situación epidemiológica actual sigue siendo alarmante, con solo el 44%, el 39% y el 16% de los niños que cumplen con las recomendaciones para AFMV, CS y MAFMV, CS, respectivamente. Curiosamente, aunque menos discutidos hasta ahora, tales comportamientos de movimiento también podrían estar asociados con los hábitos alimenticios.

Este breve artículo tiende a resumir la evidencia disponible con respecto a la asociación entre los comportamientos de movimiento y los hábitos alimenticios y el control del apetito en niños y adolescentes.

## La alta actividad física y los bajos niveles de comportamiento sedentario se asocian con una mayor ingesta de alimentos y una mala calidad de la dieta

Si bien el impacto de los movimientos en el gasto de energía se había estudiado en gran medida en las últimas décadas, trabajos recientes han investigado los dos lados del equilibrio energético, descubriendo interacciones entre los comportamientos de los movimientos y la ingesta de energía. Tanto los niveles bajos de AF como los altos de CS se asocian con una mayor ingesta de alimentos y una mala calidad de la dieta. En 9.842 jóvenes, un mayor nivel de AF se ha asociado con una mayor ingesta de alimentos saludables (es decir, frutas y verduras) y menos poco saludables (es decir, refrescos, bocadillos salados) (Manz, 2019), lo que está en línea con los resultados anteriores del estudio IDEFICS (Identification and prevention of Dietary and Lifestyle Induced Health Effects In Children and infantS) (Santaliestra-Pasías, 2018). Entre los CS, el tiempo frente a la pantalla parece ser particularmente perjudicial para los hábitos alimenticios (Lowry, 2015, Tambalis, 2019). El estudio ISCOLE (International Study of

Childhood Obesity, Lifestyle and the Environment), realizado en 5.873 niños, mostró que cumplir con las recomendaciones de tiempo de pantalla estaba fuertemente asociado con hábitos alimenticios saludables (Thivel, 2019).

## El ejercicio como un potencial «corrector» de un control del apetito deteriorado

Desde un punto de vista fisiológico, para patrones bajos de AF / CS altos, los procesos hedónicos prevalecerían sobre los factores reguladores homeostáticos, lo que llevaría a un consumo excesivo o malo de alimentos. Estudios recientes encontraron que un ejercicio intenso agudo (por encima del 65-70% de la capacidad aeróbica máxima) indujo un efecto anorexigénico en la ingesta posterior de alimentos en jóvenes (Thivel, 2019). Más allá de la duración, la modalidad o el gasto inducido, la intensidad sería la principal característica del ejercicio involucrada en la modulación de la ingesta de energía. Otro parámetro importante a considerar es el momento del ejercicio, incluida la colocación durante el día (mañana vs tarde), el orden / posición (antes vs después de la comida) y el retraso entre el ejercicio y las comidas. Aunque la literatura sigue siendo limitada en las poblaciones pediátricas, el ejercicio proximal a una comida ayudaría a lograr la ingesta homeostática en la comida posterior.

## Mejorar el control del apetito y los hábitos alimenticios a través del ejercicio en los jóvenes es muy probable que tenga efectos beneficiosos de por vida

Los enfoques integrales que abordan las interacciones entre todos los comportamientos claves muestran que los patrones desfavorables de AF / CS están asociados con malos hábitos alimenticios. El ejercicio intenso próximo a una comida podría ayudar a los jóvenes a evitar el consumo excesivo, ofreciendo un enfoque prometedor para el control de peso. Es importante destacar que la AF y el CS de los niños se adentran en la adolescencia y la edad adulta, y tanto la AF infantil como el CS tienen un impacto en la salud infantil, pero también influyen en la AF y el CS más adelante en la vida. Mejorar el control del apetito y los hábitos alimenticios a través del ejercicio en los jóvenes es muy probable que tenga efectos beneficiosos de por vida.

### MENSAJES CLAVE

- Los patrones de baja actividad física y altos comportamientos sedentarios se asocian con hábitos alimenticios desfavorables.
- El ejercicio intenso proximal a una comida mejoraría el control del apetito.
- Se requiere la identificación de patrones de movimiento e intervenciones conductuales desde la edad más.



Basado en: Julian V, Haschke F, Fearnbach N, Gomahr J, Pixner T, Furthner D, Weghuber D, Thivel D.. Effects of movement behaviors on overall health and appetite control: current evidence and perspectives in children and adolescents. Curr Obes Rep. 2022 Jan 12.

### Referencias

- Chaput J-P., et al. Int J Behav Nutr Phys Act. 2020;17:141.
- Manz K., et al. Nutrients. 2019;11
- Santaliestra-Pasías AM., et al. Public Health Nutr. 2018;21:1717–25
- Lowry R., et al. J Obes. 2015;2015:876524
- Tambalis KD. Et al. J Res Health Sci. 2019;19:e00439
- Thivel D., et al. Preventive Medicine. 2019;118:159–65
- Thivel D. et al. Obes Rev. 2019;20:316–24

APRIFEL.COM

### Una mayor ingesta de frutas, verduras y múltiples nutrientes individuales se asocia con un menor riesgo de síndrome metabólico entre los adultos con comorbilidades



Un estudio coreano (más de 67,000 adultos seguidos durante 10 años) analizó el papel de algunos micronutrientes y el consumo de frutas y verduras en el síndrome metabólico. Según este trabajo, un alto consumo de verduras (blancas y rojas) se asocia con un menor riesgo de síndrome metabólico. Para las frutas, se observa un menor riesgo solo en los hombres. Por último, entre los adultos con comorbilidades (diabetes tipo 2, hipertensión, cánceres, enfermedades cardiovasculares...), se observa un menor riesgo de síndrome metabólico con un aumento de la ingesta diaria de vitamina B2 y retinol, y con un alto consumo de frutas y verduras (blancas y rojas).

Nguyen HD, et al. Nutr Res. 2021;99:1-12.

### Estimación del impacto de las elecciones de alimentos en la esperanza de vida: un estudio de modelado.



Un equipo de la Universidad de Bergen (Noruega) modeló recientemente el aumento de la esperanza de vida que podría permitir la mejora de nuestro consumo de alimentos (se utilizaron muchos datos: metanálisis, global burden disease, tablas de mortalidad, etc.). Según este trabajo, la transición de una dieta occidental típica a una dieta nutricionalmente optimizada, es decir, un mayor consumo de legumbres, cereales integrales, frutas y verduras y frutos secos, y menos carne roja y procesada, podría aumentar la esperanza de vida en más de 10 años entre los jóvenes de 20 años. Los beneficios son más importantes en los hombres (13 años) que en las mujeres (10,7 años). Para las personas mayores, los beneficios podrían ser más pequeños pero sustanciales. La calculadora «Food4HealthyLife», la herramienta utilizada, podría ser útil para los médicos, los responsables de la toma de decisiones y el público en general para comprender el impacto de las elecciones de alimentos en la salud.

Fadnes LT, et al. PLoS Med. 2022;19(2):e1003889.

### Alimentos orgánicos vs convencionales de origen vegetal: una revisión



Una revisión reciente de la literatura examinó el conocimiento disponible sobre la influencia de la agricultura orgánica en el medio ambiente, los productores, los consumidores y la sociedad. También se compararon las cualidades físico-químicas, nutricionales y fitoquímicas de los alimentos vegetales convencionales y orgánicos. Los autores de este trabajo destacan que, a pesar de la existencia de debates sobre el tema, el conocimiento científico actual no muestra una diferencia significativa entre los alimentos convencionales y orgánicos en términos de impacto ambiental, calidad nutricional, seguridad y efectos sobre la salud. Identifican 5 hallazgos clave: 1. la agricultura orgánica utiliza pesticidas naturales y pesticidas sintéticos en dosis bajas; 2. el difícil control de las aflatoxinas y la contaminación bacteriana es común en la agricultura ecológica; 3. la reducción de los rendimientos vegetales es típica del sistema orgánico; 4. La calidad sensorial y nutricional de los alimentos orgánicos no es superior a la de los alimentos convencionales. 5. El riesgo de pérdida de alimentos y aumento de precios para los productos orgánicos es mayor que para los productos convencionales.

Giampieri F, et al. Food Chemistry, 2022 FEB,132352,ISSN 0308-8146.

### La educación en nutrición culinaria mejora la disponibilidad de alimentos en el hogar y los factores psicosociales relacionados con la preparación de comidas saludables entre los niños



Un equipo malasio evaluó la efectividad de una intervención escolar con niños de 10 a 11 años (83 niños) y sus padres. Durante un período de 12 semanas, los participantes asistieron a cinco módulos prácticos que incluyen talleres de cocina y un módulo de educación nutricional (cada 2 semanas). La disponibilidad de alimentos saludables en el hogar y los factores psicosociales asociados con la preparación de comidas saludables (conocimiento, actitud, práctica y autoeficacia) se evaluaron en los participantes y en un grupo de control. En el grupo de participantes, la puntuación media de los cuatro factores evaluados y la calidad de las comidas fueron mayores. Del mismo modo, también se observó una mayor disponibilidad de frutas, verduras y alimentos saludables en el grupo de intervención.

Ng CM, et al. J Nutr Educ Behav. 2022;54(2):100-108.

### Interacción entre la dieta y la microbiota en la fisiopatología de la enfermedad de Alzheimer: enfoque en polifenoles y fibras dietéticas



Un número creciente de estudios en animales están analizando el eje intestino-cerebro y mostrando una posible participación de la composición de la microbiota en la fisiopatología y la progresión de la enfermedad de Alzheimer. Pocos estudios de este tipo se han realizado en humanos y ninguno ha considerado la dieta como determinante de la composición de la microbiota intestinal. Una revisión reciente de la literatura examinó el conocimiento disponible. Este trabajo destaca que los estudios epidemiológicos muestran que un alto consumo de frutas y verduras podría ralentizar la progresión de la enfermedad de Alzheimer. Este efecto estaría ligado a la presencia de ciertos componentes como fibras o polifenoles. Estos últimos tienen actividades antioxidantes, antiinflamatorias y antiapoptóticas que podrían contrarrestar los mecanismos fisiopatológicos de la demencia. En términos más generales, los autores hacen hincapié en la necesidad de aumentar este conocimiento.

Ticinesi A, et al. J Alzheimers Dis. 2022 Feb 9.Education. Nutrients. 2021 Nov 21;13(11):4170.