

Alzheimer y Guías Alimentarias de PCRM para Proteger la Salud del Cerebro

Lunes, 08/26/2013 - 4:09pm -- Saladmaster
Blog de Saladmaster - Alzheimer y Guías Alimentarias de PCRM para Proteger la Salud del Cerebro

La enfermedad de Alzheimer representa del 50 al 80 por ciento de todos los casos de demencia. Es una enfermedad progresiva que es causada por el daño a las células del cerebro - las células en una región particular del cerebro se dañan afectando la capacidad de las células para comunicarse entre sí. Este daño conduce a la pérdida de memoria y a cambios en el pensamiento y en el comportamiento.

Estadísticas de Alzheimer

Según la Organización Mundial de la Salud, se estima que 35,6 millones de personas tienen demencia en todo el mundo, con 7,7 millones de nuevos casos cada año. Se espera que estas cifras se dupliquen cada 20 años - 65,7 millones en 2030 y 115,4 millones en 2050.

El Alzheimer es la sexta causa principal de muerte en Estados Unidos en general y la quinta para las personas de 65 años o más.

Hoy en día, aproximadamente 5 millones de estadounidenses de 65 años o más tienen Alzheimer, y en 2025, se estima que la cifra alcance los 7,1 millones. La muerte por Alzheimer aumentó un 68% entre 2000 y 2010, mientras que las muertes por otras enfermedades graves, incluida la causa número uno de muerte (enfermedades del corazón), disminuyeron.

Hay Esperanza

Aunque no existe un tratamiento disponible en la actualidad para revertir o curar la enfermedad de Alzheimer y la demencia, nuevas investigaciones sugieren que las estrategias de prevención son ahora factibles. La evidencia sugiere que una dieta específica y hábitos de ejercicio pueden reducir el riesgo de sufrir esta enfermedad a la mitad o más. Además, es posible que los mismos alimentos beneficiosos para la salud del corazón, también sean buenos para el cerebro y para reducir el riesgo de sufrir Alzheimer.

En la [Conferencia Internacional sobre Nutrición y el Cerebro](#) celebrada en Washington, DC el 19 y 20 de julio de 2013, siete guías alimentarias se introdujeron para reducir el riesgo de enfermedad de Alzheimer. Estos simples cambios en la dieta y el estilo de vida pueden ayudar a prevenir el deterioro cognitivo:

1. Reduce la ingesta de grasas saturadas y grasas trans.
2. Verduras, legumbres, frutas y granos enteros deben ser los principales alimentos básicos de tu dieta.
3. Un puñado de nueces o semillas todos los días aportan una fuente saludable de vitamina E.
4. Una fuente fiable de vitamina B12, como los alimentos fortificados, o un suplemento que proporcione al menos la cantidad diaria recomendada (2.4 mcg por día para adultos) debe ser parte de tu dieta diaria.
5. Al elegir multi-vitaminas, elige las que no tienen hierro y cobre, y consume suplementos de hierro sólo cuando te lo indique el médico.
6. Mientras que el papel del aluminio en el Alzheimer sigue siendo motivo de investigación, es prudente evitar el uso de utensilios de cocina, antiácidos, levadura en polvo, u otros productos que contengan aluminio.
7. Incluye ejercicios aeróbicos en tu rutina, equivalentes a caminar a paso ligero durante 40 minutos tres veces por semana.

Para leer el [informe completo](#) (en inglés) con la opinión de la Comisión de Médicos para la Práctica Responsable de la Medicina (PCRM), visita [pcrm.org](#).

Saladmaster es un orgulloso patrocinador de la Conferencia Internacional sobre Nutrición y el Cerebro y apoya los esfuerzos de PCRM de hacer llegar a profesionales de la salud información importante sobre nuevos enfoques para la salud del cerebro, incluyendo la enfermedad de Alzheimer. Saladmaster también apoya a PCRM, brindando generosamente utensilios de cocina a los instructores de Food for Life para su uso en sus clases de cocina, dando clases en sus dealerships y recaudando fondos para el PCRM.

Echa un vistazo a las siguientes recetas que siguen las directrices dietéticas de PCRM:

[Salteado Vegetal Rápido](#)

[Arroz Integral con Nueces Pecanas Tostadas](#)

[Frijoles Cannellini con Col](#)

Fuentes:

- Asociación de Alzheimer - *Datos sobre el Alzheimer y sus cifras* [www.alz.org](#)
- Organización Mundial de la Salud - *La Demencia, Nota descriptiva N ° 362, abril de 2012* [www.who.int](#)
- Comisión de Médicos para la Práctica Responsable de la Medicina (PCRM)- *Guías Alimentarias para la Prevención del Alzheimer* [www.pcrm.org](#)

Etiquetas : [Health & Nutrition](#)
