

TOCINO PARA EL DESAYUNO ¿DEMENCIA DE POR VIDA? NUEVO ESTUDIO REVELA RIESGO ASOFRIANTE

Traducido y adaptado por Mauricio Saraya Ley para AMORCC.ORG

Para muchas personas, comenzar el día con el olor del tocino recién cocinado es difícil de resistir.

El chisporroteo, textura crujiente y sabor sabroso han hecho a las carnes procesadas como el tocino, embutidos y grasas de jamón la predilección en muchos hogares.

Estos alimentos a menudo evocan consuelo y nostalgia, profundamente arraigados en las tradiciones culinarias en todo el mundo. Desde sándwiches rápidos hasta elaboradas tablas de charcutería, las carnes procesadas ocupan un lugar prominente en nuestras dietas. Su conveniencia y sabor han consolidado su lugar en el mundo de comidas más allá del desayuno.



Pero por delicioso que pueda saborear esta comida, hay un problema silencioso enorme. Un nuevo estudio presentado en la Conferencia Internacional de la Asociación de Alzheimer en Filadelfia detalla cómo el consumo de carne roja procesada cargada de nitratos, grasa química rellena (tóxica) y sodio aumenta el riesgo de demencia. La pregunta es: ¿Ceder a la tentación o aferrándose a un hábito de comer familiar vs. vale la pena el riesgo potencial a largo plazo?

La carne procesada es una amenaza para la salud mental y física a largo plazo, sugiere estudio

Carnes procesadas como tocino, salchicha, jamón, y otros embutidos favoritos tentadores han demostrado poner en riesgo la cognición humana. Sin embargo, es importante tener en cuenta que el estudio hace una clara distinción entre la carne 100% alimentada con césped y la carne procesada, la versión procesada que está vinculada a un mayor riesgo de demencia.



La investigación analizó datos de más de 130.000 individuos, con un extenso período de seguimiento que abarca 43 años. Los participantes, el consumo de alimentos se rastreó a través de cuestionarios completados cada dos o cuatro años. El rendimiento cognitivo fue evaluado mediante la entrevista telefónica para el estado cognitivo. A lo largo del estudio, se identificaron 11.173 casos de demencia.

Los datos mostraron que comer dos porciones de carne roja procesada a la semana aumenta el riesgo de demencia en un 14%. Para comparar, el grupo control, que consumía menos de tres porciones de carne procesada al mes, tenía un riesgo mucho menor. Esto llega aproximadamente 1/10 de una porción por día para el grupo de control.

Los resultados del estudio también revelaron que una porción diaria de carne roja procesada estaba ligada a otros 1,6 años de envejecimiento cerebral. Tal deterioro cognitivo incluyó una reducción de la función ejecutiva y el lenguaje.

Cada porción diaria adicional de carne roja procesada estaba vinculada al equivalente de 1,69 años adicionales de disminución de memoria verbal. En pocas palabras, a medida que la gente comía carne más procesada, su capacidad de entender y recordar palabras y frases empeoró más rápidamente.

Protege tu salud cerebral disfrutando de alternativas más saludables

Nota del editor: Un pequeño gusto de vez en cuando puede ser muy saludable porque el estrés que generan las prohibiciones absolutas puede generar más daño que beneficio, pero hay que ser cauteloso y mesurado, entendiendo que uno rompe las reglas sólo de vez en cuando.

Intercambiar las carnes procesadas para carne orgánica, 100% alimentada con hierba siempre que sea posible. También puede explorar nuevas fuentes de proteínas como nueces, semillas, lodo de cabra, espirulina o guisantes.

Las legumbres son una fantástica elección de proteínas a base de plantas. Añádelos a ensaladas o sirve como laterales, y no olvides hacer un poco de hummus casero para una deliciosa mezcla llena de proteínas.

Si prefieres proteínas animales, opta por carnes orgánicas como aves criadas en pastos o peces silvestres. Los peces grasos como el salmón y la caballa son grandes opciones porque son ricos en ácidos grasos omega-3. ¿Y los huevos? Son una opción versátil y rica en nutrientes para cualquier comida siempre y cuando sean orgánicos y libres de jaula y libre pastoreo.



Las fuentes de este artículo incluyen: Aaic.alz.org y Todos los díashealth.com

Escrito originalmente en lengua inglesa por Patrick Tims, colaborador de NaturalHealth 365 en <https://www.naturalhealth365.com/bacon-for-breakfast-dementia-for-life-new-study-reveals-startling-risk.html>

Descargo de responsabilidad: Este artículo no pretende proporcionar consejos médicos, diagnósticos o tratamientos. Las opiniones expresadas aquí no reflejan necesariamente las de Asociación Morelense de Lucha Contra el Cáncer A.C. o su personal