

PROTECCIÓN CONTRA EL ALZHEIMER

LA CIENCIA REVELA EL SORPRENDENTE PAPEL DE LOS ÁCIDOS GRASOS

Traducido y adaptado para su publicación en amorcc.org por Mauricio Saraya Ley.



Escudo de ácidos grasos contra el deterioro cognitivo. La comunidad científica está logrando un progreso significativo en la búsqueda de minimizar los efectos de la enfermedad de Alzheimer. Aunque la medicina occidental controlada por las Grandes Farmacéuticas podría no desarrollar una "cura" para el Alzheimer durante algún tiempo, un estudio reciente publicado en *The Journals of Gerontology: Series A* ha identificado una conexión entre los ácidos grasos en el torrente sanguíneo y un riesgo reducido de Alzheimer.

Este descubrimiento arroja luz sobre cómo los niveles elevados de ácidos grasos pueden mejorar la salud del cerebro, proporcionando un escudo potencial contra los impactos debilitantes del deterioro cognitivo.

Ciertos ácidos grasos mejoran la salud del cerebro y previenen el Alzheimer debilitante

El estudio, que abarcó a 177 adultos mayores con deterioro cognitivo, prefragia o fragilidad, exploró cómo los diferentes nutrientes en la sangre podrían estar relacionados con el desarrollo de la enfermedad de Alzheimer. Se centraron en los ácidos grasos y las vitaminas como D, B6, B12 y ácido fólico, examinando su asociación con una sustancia llamada β amiloide (A β) en el cerebro, un factor clave en el Alzheimer.



Los investigadores encontraron que ciertos tipos de ácidos grasos, específicamente el ácido clupanodónico, el ácido hidromiel y el ácido suprarrenal, estaban relacionados con niveles más bajos de A β , que es bueno para la salud del cerebro. El ácido clupanodónico es un ácido graso omega - 3 que se encuentra en cantidades significativas en los aceites de pescado, particularmente en los de pescados grasos de agua fría como la caballa, el arenque y el salmón. El ácido hidromiel es un ácido graso omega-9 que se encuentra principalmente en aceites vegetales como el de oliva y algunos aceites de semillas. El ácido adrénico es un ácido graso omega-6 que se encuentra en diversas fuentes de alimentos, incluidas las carnes.

Por otro lado, el ácido linoleico se relacionó con niveles más altos de A β , lo cual no es ideal. El ácido linoleico, un ácido graso omega-6 esencial, se encuentra comúnmente en aceites vegetales (aceite de maíz, aceite de soja, aceite de girasol y aceite de cártamo), muchos alimentos procesados y envasados y varios tipos de carne, como las aves de corral.

Estos resultados sugieren que los tipos de grasas en nuestra sangre pueden desempeñar un papel en el desarrollo de la enfermedad de Alzheimer. Sin embargo, es importante tener en cuenta que este estudio analizó una instantánea en el tiempo, y se necesita más investigación durante un período más largo para confirmar estos hallazgos.

Beneficios adicionales de los ácidos grasos respaldados por la ciencia

Si bien el estudio profundiza en la conexión entre los ácidos grasos y el riesgo de Alzheimer, es esencial reconocer los innumerables beneficios respaldados por la ciencia que estos nutrientes esenciales aportan más allá de las enfermedades neurodegenerativas.

Por ejemplo, los ácidos grasos omega-3 abundantes en pescados como el salmón silvestre y la trucha contribuyen a la salud del corazón al disminuir la presión arterial, reducir los triglicéridos y disminuir el riesgo de enfermedades cardíacas. También exhiben propiedades antiinflamatorias beneficiosas para la salud de las articulaciones, lo que las convierte en una opción recomendada para quienes padecen afecciones como la artritis.

Los ácidos grasos también contribuyen a la salud de la piel al preservar su barrera natural, asegurando que se mantenga hidratada e irradie una tez suave y tersa. Además, no se puede pasar por alto su papel crucial en el mantenimiento de la salud ocular. Los ácidos grasos omega - 3, incluido el DHA, sirven como un componente estructural de la retina, lo que podría ayudar a prevenir la degeneración macular relacionada con la edad (DMAE).

Aumente su consumo de ácidos grasos con elecciones inteligentes de alimentos

Hacer que su dieta sea más rica en ácidos grasos esenciales no tiene por qué ser complicado. Aquí hay algunos consejos fáciles y sabrosos:

Use aceite de oliva virgen extra (orgánico) en su cocina y ensaladas. Está lleno de ácidos grasos monoinsaturados beneficiosos para usted.

Disfrute de pescados como sardinas silvestres, arenque y salmón. No sólo son sabrosos, sino que también están repletos de ácidos grasos omega-3 esenciales.

No subestime las semillas de chía orgánicas. Son pequeñas pero poderosas, y ofrecen una buena dosis de omega-3.

Tome un puñado de nueces orgánicas como refrigerio. Son ricas en ácidos grasos omega-6 y omega-3 y sólo una onza contiene más de dos gramos de ácido alfa-linolénico.

A medida que aprendemos sobre el impacto de los ácidos grasos en la salud, surge una pregunta importante: ¿Cómo pueden los alimentos que elegimos comer ayudarnos a mantenernos saludables y reducir el riesgo de enfermedades como el Alzheimer?

Nota del editor: Descubra cómo reducir naturalmente el riesgo de enfermedad de Alzheimer, sea dueño de la Cumbre de Alzheimer y Demencia creada por los Programas NaturalHealth365 o navegando a través de la variada información gratuita que tenemos a través de amorcc.org.mx



Las fuentes de este artículo incluyen NIH.gov y Psypost.org

Escrito por Patrick Tims, redactor del personal de NaturalHealth365 el 31 de enero de 2024

Publicado originalmente en lengua inglesa por:

<https://www.naturalhealth365.com/science-reveals-fatty-acids-surprising-role-in-shielding-against-alzheimers.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