BEBIDAS

El abuso del alcohol acelera el deterioro cognitivo

● Un estudio sostiene que una media de tres copas o cinco cervezas al día pueden adelantar unos 6 años la pérdida de memoria

R. Navarro

En el ámbito de la investigación, el consumo y abuso de sustancias en la población anciana y su infuencia en el deterioro cognoscitivo ha sido un tema controvertido, ya que los diseños y metodología de los diferentes estudios que proponen considerar el alcohol y tabaco como factores de riesgo para deterioro cognoscitivo varían notablemente en los instrumentos de diagnóstico utilizados tanto para medir el alcoholismo como para medir el deterioro cognitivo.

Ahora, un estudio arroja algo más de luz sobre esta relación y sostiene que los hombres de mediana edad que beben más de 36 gramos de alcohol por día pueden ver acelerada su pérdida de la memoria unos seis años. Un vaso de vino puede tener unos 5 gramos, uno de whisky, 16. El trabajo, publicado este miércoles en la edición digital de *Neurology*, no encontró diferencias en la memoria y la función ejecutiva (atención y habilidades de razonamiento) en los que no beben, los exbebedores y los bebedores ligeros o moderados. "Gran parte de la evidencia de la investigación acerca de la bebida y su relación con la memoria y la función ejecutiva se basa en las poblaciones de mayor edad", señaña la autora del estudio, Séverine Sabia, del University College of London, en Reino Unido. "Nuestro estudio se centró en los participantes de mediana edad y sugiere que beber en exceso se asocia con la disminución más rápida en todas las áreas de la función cognitiva en los hombres", añade.

En la investigación participaron 5.054 hombres y 2.099 mujeres cuyos hábitos de beber fueron evaluados tres veces en diez años. Una bebida se consideró vino, cerveza o licor. Se realizaó una prueba de memoria y de la función ejecutiva en los participantes a una edad promedio de 56 años y se les repitió la prueba dos veces durante los siguientes diez años.

El estudio no vio diferencias en la disminución de la memoria y la función ejecutiva entre los hombres que no bebían y los que bebían ligera o moderadamente, es decir, menos de 20 gramos. Los bebedores empedernidos mostraron descensos en la memoria y la función ejecutiva de entre un año y medio y seis años más rápido que los que consumían menos alcohol.

EN BREVE

EFE / NARONG SANGNAK

Más detalles sobre los beneficios de la cafeína

NEUROCIENCIAS. El consumo de cafeína es el impulso de energía preferido por millones de personas para despertar o mantenerse activos durante la jornada. Ahora, un equipo de investigadores de la Universidad Johns Hopkins, en Baltimore, Maryland, Estados Unidos, ha encontrado otro uso para este estimulante: como potenciador de la memoria. El profesor asistente de Ciencias Psicológicas y Cerebrales en la Escuela Krieger de Artes y Ciencias en la Universidad Johns Hopkins Michael Yassa y su equipo vieron que la cafeína tiene un efecto positivo sobre la memoria a largo plazo en los seres humanos. Su investigación, publicada en *Nature Neuroscience*, muestra que este estimulante mejora ciertos recuerdos, al menos hasta 24 horas después de su consumo.El adulto promedio tiene un consumo de unos 200 miligramos, la misma cantidad utilizada en este análisis.

Las nueces en la dieta pueden ayudar a regular el colesterol

FRUTOS SECOS. Las nueces pueden ser una buena solución para regular el nivel de colesterol tras las Navidades y para ayudar a reducir el riesgo cardiovascular, según las conclusiones extraídas de un reciente estudio de la Universidad de Múnich. Esta investigación, publicada en la revista *Metabolism*, ha concluido que una dieta enriquecida con nueces podría reducir el riesgo cardiovascular disminuyendo el colesterol LDL y la apolipoproteina B, usadas como factor de riesgo.

La EFSA respalda la seguridad del aspartamo

EDULCORANTE. El pasado 10 de diciembre, la Autoridad Europea para la Seguridad Alimentaria publicó su evaluación de riesgos completa sobre el edulcorante bajo en calorías aspartamo y concluyó que el aspartamo y sus metabolitos son seguros para el consumo humano en niveles de exposición actuales. Para llevar a cabo dicha evaluación de riesgos, EFSA realizó una rigurosa revisión de toda la literatura científica disponible sobre el aspartamo y sus metabolitos.

Proyecto europeo para la mejora de hábitos saludables

NUTRICIÓN. Aunque la alimentación y la salud son prioridades clave en la mayoría de países europeos, esto no ha conducido a mejoras significativas en la dieta y los estilos de vida. Se necesitan enfoques innovadores. El proyecto Inprofood, que ahora cumple tres años, trabaja en la mejora de la investigación en Europa promoviendo el desarrollo desde la base de conceptos de participación social, en particular sobre la manera de implicar a los ciudadanos europeos.

ALIMENTOS

Analizan las especies marinas que acumulan más metales tóxicos

Pez espada, mejillones y berberechos y pintarroja son las especies que acumulan mayor cantidad

E.P.

El pez espada, los mejillones, los berberechos y la pintarroja son las especies de pescado y marisco que acumulan una mayor cantidad de metales tóxicos, como mercurio y plomo, según un estudio elaborado por la Universidad de Granada.

Este trabajo, también determina que la panga(tradicionalmente considerada como una de las especies más contaminadas) y el bacalao congelado son los dos tipos de pescado más seguros para ser consumidos. Los autores de la investigación han señalado que se trata de la más amplia realizado hasta la fecha en España. En total, este trabajo, cuyos resultados ha publicado 'Environment International', analizó la presencia de mercurio, cadmio, plomo, estaño y arsénico en 485 muestras de 43 especies distintas.

ALVARO CARMONA

Pescadería.

ESPECIAS

Un estudio defiende el rol antioxidante del pimentón de la Vera

La revista 'Journal of Food' publica una investigación española sobre este condimento

Redacción

Un reciente estudio publicado en la prestigiosa revista científica *Journal of Food* evidencia que consumir tres días a la semana Pimentón de la Vera duplica las defensas antioxidantes. "Incluir en la dieta entre dos y tres cucharaditas semanales de Pimentón de la Vera nos protegerá de agentes oxidantes como la contaminación atmosférica, las radiaciones solares o la agresión producida por la química contenida en algunos alimentos", según ha indicado el experto en nutrición José Enrique Campillo.

En el estudio han participado investigadores de las Universidades de Extremadura y Valencia y el Centro de Investigaciones Científicas y Tecnológicas de Extremadura.