

CONTACTO: Línea de medios de comunicación de la Alzheimer's Association, 312.335.4078, media@alz.org
Oficina de prensa del AAIC 2024, aaicmedia@alz.org

DEL CONGRESO INTERNACIONAL DE LA ALZHEIMER'S ASSOCIATION 2024 LA CARNE ROJA PROCESADA AUMENTA EL RIESGO DE DEMENCIA; SUSTITUÍRLA POR FRUTOS SECOS Y LEGUMBRES PUEDE REDUCIRLO

*Un estudio de cuatro décadas con más de 130,000 personas
permitió medir el riesgo de consumir tocino por la mañana o degustar un hot dog*

Puntos clave

- **Comer aproximadamente dos porciones de carne roja procesada a la semana aumenta el riesgo de demencia en un 14% en contraste con las personas que comen menos de alrededor de tres porciones al mes.**
- **Sustituir diariamente una porción de carne roja procesada por una de frutos secos, legumbres o tofu puede reducir el riesgo de demencia en un 20%.**
- **Cada porción diaria adicional de carne roja procesada se asoció con 1.6 años adicionales de envejecimiento cognitivo global, incluyendo el lenguaje y la función ejecutiva.**
- **La investigación incluyó a más de 130,000 personas, con un seguimiento de hasta 43 años.**

FILADELFIA, 31 de julio de 2024 — Las personas que consumen al menos 1/4 de porción de tocino, mortadela u otras carnes rojas procesadas al día (alrededor de dos porciones a la semana) tienen un mayor riesgo de desarrollar demencia que aquellas que consumen menos de 1/10 de porción al día (alrededor de tres porciones al mes), de acuerdo con un estudio presentado hoy en el Alzheimer's Association International Conference® ([Congreso Internacional de la Alzheimer's Association](#)®, AAIC®) 2024, en Filadelfia y en línea.

Los resultados también sugieren que las personas pueden reducir su riesgo de desarrollar demencia si sustituyen una porción de carne roja procesada por una de frutos secos y legumbres, como frijoles y chícharos, todos los días.

“La prevención de la enfermedad de Alzheimer y de todas las demás demencias es uno de nuestros principales objetivos, y la Alzheimer's Association lleva mucho tiempo fomentando dietas más saludables que incluyan alimentos menos procesados, pues se ha demostrado que reducen el riesgo de deterioro cognitivo”, dijo Heather M. Snyder, Ph.D., vicepresidenta ejecutiva de relaciones médicas y científicas de la Alzheimer's Association. “Este extenso estudio a largo plazo ofrece un ejemplo específico de una forma de comer de manera más saludable”.

Llevar una dieta saludable para el corazón puede contribuir a disminuir el riesgo de deterioro cognitivo y demencia. Sin embargo, no existe un solo alimento o ingrediente que haya demostrado, a través de rigurosas investigaciones científicas, que prevenga, trate o cure el Alzheimer u otras demencias. De hecho, es poco probable que un alimento o ingrediente tenga un efecto beneficioso significativo contra una enfermedad tan compleja como el Alzheimer.

Los investigadores observaron a más de 130,000 participantes en el *Nurses' Health Study* y el *Health Professionals Follow-Up Study*, y los mantuvieron en seguimiento durante hasta 43 años para evaluar la relación entre la carne roja y la demencia. Se identificaron 11,173 casos de demencia. Los investigadores evaluaron la dieta de los participantes cada dos a cuatro años con base en sus respuestas a cuestionarios de frecuencia alimentaria, en los que se les preguntaba con qué frecuencia consumían una porción de carne roja procesada, incluyendo tocino (dos rebanadas), *hot dog* (uno), salchicha o kielbasa (2 onzas o dos pequeñas), salami, mortadela u otros alimentos de carne procesada; y también frutos secos y legumbres, incluyendo mantequilla de maní (1 cucharada), cacahuates, nueces u otros frutos secos (1 onza), leche de soya (vaso de 8 onzas), ejotes, frijoles, lentejas, chícharos o habas (1/2 taza), o tofu o proteína de soya.

Estos resultados, presentados por primera vez en el AAIC 2024, mostraron que las personas del estudio que consumían 1/4 de porción o más de carne roja procesada de forma diaria tenían un riesgo 14% mayor de desarrollar demencia que aquellas que consumían menos de 1/10 de porción diaria.

Los investigadores también evaluaron la cognición de 17,458 participantes del estudio mediante la *Telephone Interview for Cognitive Status* y determinaron que cada porción diaria adicional de carne roja procesada estaba relacionada con:

- 1.61 años adicionales de envejecimiento cognitivo para la cognición global; esto es, la función cognitiva general incluyendo el lenguaje, la función y el procesamiento ejecutivos, y
- 1.69 años adicionales de envejecimiento cognitivo en la memoria verbal ; es decir, la capacidad para recordar y comprender palabras y oraciones.

No obstante, sustituir una porción diaria de carne roja procesada con una porción diaria de frutos secos y legumbres se asoció con un riesgo 20% menor de desarrollar demencia y con 1.37 años menos de envejecimiento cognitivo en la cognición global.

“Los resultados de los estudios han sido variados para determinar si existe una relación entre el deterioro cognitivo y el consumo de carne en general, por lo que examinamos con más detalle cómo es que el consumo de diferentes cantidades de carne procesada y sin procesar afecta el riesgo y la función cognitivos”, dijo Yuhan Li, M.H.S., asistente de investigación en la División Channing de Medicina de Red del Brigham and Women’s Hospital y autora principal del estudio, mismo que realizó durante sus estudios de posgrado en la Escuela de Salud Pública T.H. Chan de la Universidad de Harvard, en Boston. “Al estudiar a las personas durante un largo período de tiempo descubrimos que el consumo de carne roja procesada puede ser un factor de riesgo significativo para el desarrollo de demencia. Las recomendaciones dietéticas podrían incluir sugerencias que limiten este consumo con el fin de promover la salud cerebral”.

“También se ha demostrado que la carne roja procesada aumenta el riesgo de cáncer, enfermedades cardíacas y diabetes. Puede afectar al cerebro porque contiene altos niveles de sustancias nocivas como nitritos (conservantes) y sodio”, dijo Li.

Asimismo, los investigadores estudiaron la carne roja sin procesar y no descubrieron ninguna relación significativa entre el desarrollo de demencia y el consumo de este tipo de carne en formas como la hamburguesa, los cortes o las chuletas de cerdo.

El estudio de los Estados Unidos para proteger la salud del cerebro a través de la intervención de estilo de vida para reducir el riesgo ([U.S. POINTER](#)) de la Alzheimer’s Association es un ensayo clínico de dos años que tiene como objetivo evaluar si las intervenciones en el estilo de vida relacionadas con diversos factores de riesgo pueden proteger la función cognitiva de los adultos mayores que presentan un mayor riesgo de deterioro cognitivo. Cuenta con la participación de más de 2,000 voluntarios, inscritos en cinco centros de estudio. Se espera que los resultados se publiquen en el 2025.

Acerca del Congreso Internacional de la Alzheimer’s Association® (AAIC®)

El Congreso Internacional de la Alzheimer's Association (AAIC) es la reunión mundial de investigadores más grande del mundo enfocada en el Alzheimer y otras demencias. Como parte del programa de investigación de la Alzheimer's Association, el AAIC sirve de catalizador para generar nuevos conocimientos sobre la demencia y fomentar una comunidad de investigación vital y de responsabilidad compartida.

Página de inicio del AAIC 2024: www.alz.org/aaic/ (solo disponible en inglés)

Sala de prensa del AAIC 2024: www.alz.org/aaic/pressroom.asp (solo disponible en inglés)

Hashtag del AAIC 2024: #AAIC24

Acerca de la Alzheimer's Association®

La Alzheimer's Association es una organización mundial de voluntarios de la salud dedicada a la atención, el apoyo y la investigación de la enfermedad de Alzheimer. Nuestra misión es liderar el camino para ponerle fin al Alzheimer y a todas las demás demencias acelerando la investigación mundial, impulsando la reducción de riesgos y la detección temprana, y optimizando los cuidados y el apoyo de calidad. Nuestra visión es un mundo sin Alzheimer y todas las demás demencias®. Visite alz.org o llame al 800.272.3900.

###

- Yuhan Li, M.H.S., *et al.* *A Prospective Study of Long-Term Red Meat Intake, Risk of Dementia, and Cognitive Function in US Adults* (Estudio prospectivo sobre el consumo de carne roja a largo plazo, el riesgo de demencia y la función cognitiva en adultos estadounidenses). (Financiamiento: Institutos Nacionales de la Salud (NIH por sus siglas en inglés) R01AG077489, R00DK119412, RF1AG083764, R01NR01999 y P30DK046200; el *Nurses' Health Study* fue financiado por el NIH UM1 CA186107 y el *Health Professionals Follow-Up Study* fue financiado por el NIH U01 CA167552).

*** Los comunicados de prensa del AAIC 2024 pueden contener datos actualizados que no coincidan con los que se presentan en el siguiente resumen.

ID de propuesta: 88556

A Prospective Study of Long-Term Red Meat Intake, Risk of Dementia, and Cognitive Function in US Adults (Estudio prospectivo sobre el consumo de carne roja a largo plazo, el riesgo de demencia y la función cognitiva en adultos estadounidenses)

Antecedentes: Estudios anteriores arrojaron resultados inconsistentes respecto a la relación entre el consumo de carne roja y la salud cognitiva. Nuestro objetivo fue examinar prospectivamente la relación entre el consumo de carne roja procesada y sin procesar y diversos resultados cognitivos.

Método: Evaluamos la ingesta dietética cada 2 a 4 años utilizando cuestionarios de frecuencia alimentaria y determinamos casos incidentes de demencia a través de autoinformes y registros de defunción de 87,424 participantes sin enfermedad de Parkinson o referencia inicial de demencia, derrame cerebral o cáncer en el *Nurses' Health Study* (NHS). En un subconjunto de 17,458 participantes del NHS, la función cognitiva se evaluó utilizando la *Telephone Interview for Cognitive Status* (1995-2008). Recopilamos longitudinalmente información sobre el deterioro cognitivo subjetivo de 33,908 participantes del NHS y 10,058 participantes del *Health Professionals Follow-Up Study*.

Resultados: Durante un período de seguimiento de 38 años (1980-2018) en el NHS documentamos 6,856 casos de demencia. Los participantes con un consumo de carne roja procesada de ≥ 0.25 porción/día tuvieron un riesgo 15% mayor de desarrollar demencia que aquellos que consumieron < 0.10 porción/día (cociente de riesgo [HR por sus siglas en inglés] = 1.15; intervalo de confianza [CI por sus siglas en inglés] de 95%: 1.08-1.23; $P_{\text{Linealidad}} < 0.001$). Encontramos asociaciones significativas entre un mayor consumo de carne roja procesada y un envejecimiento acelerado en la cognición global (1.61 años por incremento de 1 porción/día [CI de 95%: 0.20, 3.03]) y memoria verbal (1.69 años por incremento de 1 porción/día [CI de 95%: 0.13, 3.25], ambos con $P_{\text{Linealidad}} = 0.03$). Los participantes con un consumo de carne roja de ≥ 0.25 porción/día tuvieron una propensión 14% mayor a desarrollar deterioro cognitivo subjetivo en comparación con aquellos con un consumo de < 0.10 porción/día (razón de probabilidades [OR por sus siglas en inglés] = 1.14; CI de 95%: 1.04–1.24; $P_{\text{Linealidad}} = 0.004$). Por otra parte, el consumo de ≥ 1.00 porción/día de carne roja sin procesar, en contraste con el de < 0.50 porción/día, se asoció con una propensión 16% mayor a desarrollar deterioro cognitivo subjetivo (OR = 1.16; CI de 95%: 1.04–1.30; $P_{\text{Linealidad}} = 0.02$). En los análisis de sustitución, reemplazar 1 porción/día de carne roja procesada con 1 porción/día de frutos secos y legumbres se asoció con un riesgo 23% menor de desarrollar demencia (HR = 0.77, CI de 95%: 0.69–0.86), 1.37 años menos de envejecimiento cognitivo (CI de 95%: -2.49–-0.25) y una propensión 20% menor a desarrollar deterioro cognitivo subjetivo (OR = 0.80, CI de 95%: 0.69–0.92).

Conclusión: Un mayor consumo de carne roja, en particular de carne roja procesada, está asociado con un mayor riesgo de desarrollar demencia y una cognición más deteriorada.

Autor que presenta:

Yuhan Li, M.H.S., yli24@hsph.harvard.edu

Escuela de Salud Pública T.H. Chan de la Universidad de Harvard, en Boston.

Tablas y figuras:

