

La carne de cerdo contribuye a mejorar la función cognitiva



“La carne de cerdo fresca y magra contribuye a mejorar la función cognitiva”, tal y como se ha demostrado en un estudio realizado en Australia publicado en la revista Nutrients.

Así, el estudio ha tenido como objetivo observar los efectos cognitivos que tiene una dieta mediterránea complementada con 2-3 raciones de carne de cerdo magra y fresca (MedPork) a la semana frente a una dieta de control baja en grasa (LF).

Y es que, un deterioro cognitivo grave causa lo que se conoce como demencia. De hecho, se ha predicho que a medida que la población envejece, va a aumentar la prevalencia de trastornos relacionados con la edad como este.

En este sentido, treinta y cinco participantes de entre 45-80 años, y con riesgo de enfermedad cardiovascular, han seguido cada intervención durante 8 semanas. Durante la intervención de la dieta MedPork, los participantes han seguido la dieta mediterránea, en la que se les ha recomendado consumir de 2 a 3 porciones semanales de carne de cerdo magra fresca. Y, además, han aumentado significativamente el consumo de legumbres, frutos secos y semillas, marisco y aceite de oliva virgen extra.

Los resultados que se han observado con esta dieta han sido entre otros, un mayor rendimiento en el dominio cognitivo de la velocidad de procesamiento y puntuaciones más altas para el funcionamiento del rol emocional. Lo que indica que una dieta mediterránea que incluya carne de cerdo magra fresca conduce a resultados cognitivos positivos.

Cabe destacar en este sentido que la dieta mediterránea es rica en nutrientes bioactivos, que

incluyen ácidos grasos mono y poliinsaturados, polifenoles, flavanoles, carotenoides, vitaminas esenciales y fibra. Así, los estudios observacionales han demostrado que las poblaciones que siguen una dieta mediterránea tradicional experimentan menos deterioro cognitivo y un menor riesgo de demencia.