



¿Qué es la dieta mind y para qué sirve?

## Descripción



Originalmente, la Dieta de la Mente fue diseñada para mejorar la salud del cerebro a lo largo de la vida y prevenir la enfermedad de Alzheimer y la demencia. Sin embargo, con el tiempo se ha comprobado que también es bueno para controlar la presión arterial, el corazón y el bienestar general.

El acrónimo “MIND” significa Intervención Mediterránea-DASH para el Retraso Neurodegenerativo. Así que ya te puedes imaginar que se basa en la Dieta Mediterránea y DASH (Dietary Approaches to Stop

Hypertension) con algunas modificaciones basadas en el conocimiento científico sobre los efectos de la dieta en la función cerebral. El objetivo original era descubrir y centrarse en alimentos saludables para el cerebro que se pensaba que reducían el riesgo de la enfermedad de Alzheimer.

## La Dieta de la Mente, la Dieta SASH y la Dieta Mediterránea

Para entender mejor cómo funciona la Dieta de la Mente, es útil echar un vistazo más de cerca a las dietas de las que se deriva. Se dice que la dieta mediterránea apoya la salud del corazón, pero también protege contra enfermedades crónicas como la diabetes y el cáncer. La dieta DASH, a su vez, se desarrolló para reducir la presión arterial alta. Ambas dietas también mejoraron la cognición.

La dieta MIND enfatiza los alimentos de origen vegetal integral en su menú semanal y limita las carnes rojas, el azúcar y los alimentos con alto contenido de grasas saturadas. Se diferencia de las dietas mediterránea y DASH en que especifica cantidades de porción de ciertos grupos de alimentos que se cree que reducen la inflamación y previenen la demencia y el Alzheimer. Estos incluyen vegetales de hojas verdes, nueces, bayas y pescado.

## Así funciona la dieta de la mente

Lo que diferencia a Mind Diet de sus dietas originales es su enfoque en la identificación de alimentos clave, tamaños de porciones y frecuencias que protegen contra la demencia y las enfermedades cardíacas, mientras vigila de cerca su presión arterial. Algo imprescindible para mimar tu salud y apoyarte en tu proyecto de longevidad.

## Mujer comiendo uvas/PEXELS

Es rica en alimentos ricos en antioxidantes, principalmente polifenoles (bayas, aceite de oliva), carotenoides (zanahorias, brócoli, tomates, pimientos rojos), vitamina C (hojas verdes) y vitamina E (aceite de oliva y nueces). Comer alimentos ricos en antioxidantes protege al cerebro del estrés oxidativo, el Alzheimer, las enfermedades cardíacas y el cáncer.

## Alimentos y beneficios para la salud de la dieta de la mente

En numerosos estudios en humanos y animales, los alimentos que se encuentran en la dieta Mind redujeron la incidencia de la enfermedad de Alzheimer y la demencia y mejoraron la memoria. Esto fue particularmente notable en personas con una función cerebral saludable o en las primeras etapas de deterioro cognitivo.

Los alimentos más importantes que debe incluir en su plan de alimentación semanal para protegerse contra la demencia y el Alzheimer son los mismos que aparecen en la Dieta de la mente, que son alimentos esenciales como el aceite de oliva virgen extra, los cereales integrales, los frutos secos y las legumbres. Se debe dar prioridad a los pescados ricos en ácidos grasos omega-3 y vitamina D (salmón, arenque, caballa, sardinas).

Los ácidos grasos omega-3 del pescado y los aceites marinos se han relacionado con la prevención y la mejora de la enfermedad de Alzheimer. Los mayores beneficios se observaron en personas con una función cerebral saludable, personas con enfermedad en etapa temprana y no portadores del alelo ApoE4.

The Mind Diet recomienda comer alimentos de origen vegetal con alto contenido de fibra, carbohidratos complejos, vitaminas, minerales, grasas saludables y fitoquímicos. Ayudan a controlar su presión arterial alta y reducen las tasas de enfermedades cardíacas, muertes por enfermedades cardíacas, colesterol total y colesterol HDL en comparación con las dietas bajas en grasas.

### Mujer en picnic/PEXELS

El aceite de oliva virgen extra, principal grasa de la dieta, ayuda a prevenir la insuficiencia cardíaca, la acumulación de placa en las arterias, los latidos irregulares del corazón y las enfermedades del corazón en general. Los flavonoides, que se encuentran en abundancia en las bayas, se han relacionado con niveles más bajos de colesterol LDL, triglicéridos más bajos, presión arterial más baja y una mejor salud general del corazón.

La inflamación crónica puede desencadenar o exacerbar muchas enfermedades, incluidas la enfermedad de Alzheimer, las enfermedades cardíacas y las enfermedades autoinmunes. Consumir principalmente alimentos de origen vegetal ricos en nutrientes que son compatibles con la nutrición espiritual y eliminar los alimentos grasos y azucarados puede reducir la inflamación. Se ha demostrado que consumir alimentos de la dieta Mind (legumbres, cereales integrales, verduras, aceite de oliva) durante al menos 12 semanas reduce los marcadores de inflamación.

### **Fecha de creación**

junio 2023