



## LAS BEBIDAS AZUCARADAS PUEDEN AFECTAR LA MEMORIA Y LAS ALTERNATIVAS DE DIETA PODRÍAN CAUSAR DEMENCIA

Kate Bass, BSc. 21 abril de 2017

Una nueva investigación, publicada tanto en *la enfermedad de Alzheimer y la demencia* y el *accidente cerebrovascular* indican que el consumo de bebidas azucaradas regularmente puede conducir a una reducción en el tamaño del cerebro y la memoria más pobre.

Incluyendo altos niveles de azúcar en la dieta desde hace tiempo se sabe que es malo para la salud, que tiene una serie de efectos adversos en el cuerpo, incluyendo la disfunción metabólica, daño hepático y la hipertensión arterial. Muchas personas optan por los refrescos de dieta en la creencia de que son una alternativa saludable a las bebidas azucaradas, pero estos también se han asociado con un aumento en los efectos metabólicos y cardiovasculares de riesgo que pueden aumentar el riesgo de enfermedad cerebrovascular y la demencia.

Los datos recogidos de alrededor de 4.000 personas de 30 años o más que participaron en el Framingham Heart Study (FHS) han sido analizados para investigar cómo la ingesta de bebidas dulces volumen impactos cerebro, la función cognitiva y la memoria. Casi 3.000 personas mayores de 45 años fueron controladas posteriormente para el desarrollo de la carrera, y cerca de 1.500 personas que eran 60 años de edad o más se evaluaron en busca de signos de demencia.

Los resultados mostraron que las personas que beben con frecuencia bebidas azucaradas, como refrescos y jugos de frutas son más propensos a tener una peor memoria y un tamaño de cerebro más pequeño. En particular, el volumen del área del hipocampo del cerebro (que es importante para la memoria) se redujo por el consumo excesivo de bebidas azucaradas.

### REFERENCIAS

1. *Boston University Medical Center. Prensa 20 de abril de 2017. Disponible en [https://www.eurekalert.org/pub\\_releases/2017-04/bumc-dco041817.php](https://www.eurekalert.org/pub_releases/2017-04/bumc-dco041817.php)*
2. *Pase MP, et al. El consumo de bebidas azucaradas y la enfermedad de Alzheimer preclínica en la comunidad. La demencia de Alzheimer y 2017. Epub ahead of print. Disponible en [http://www.alzheimersanddementia.com/article/S1552-5260\(17\)30050-X/pdf](http://www.alzheimersanddementia.com/article/S1552-5260(17)30050-X/pdf)*
3. *Pase MP, et al. Azúcar y endulzante artificial para bebidas y los riesgos de accidente cerebrovascular y la demencia Incidente: Un estudio de cohorte prospectivo . Stroke 2017. Epub ahead of print. Disponibles en file:///C:/Users/Emma/Downloads/STROKEAHA.116.016027.full.pdf*