

Asocian el consumo de leche entera con el deterioro cognitivo en personas mayores

- **El estudio del CIBEROBN, publicado en la revista *Molecular Nutrition and Food Research*, se ha realizado en una muestra de 6.000 personas con un seguimiento de dos años**

Madrid, 14 de junio de 2022.- ¿Qué relación hay entre el consumo de leche y la salud cognitiva? Es la pregunta a la que han querido dar respuesta investigadores del CIBEROBN en un nuevo estudio transversal publicado en *Molecular Nutrition and Food Research*, en el que también han colaborado científicos del CIBERESP y el CIBERDEM. Los resultados de la investigación desvelan una información “sorprendente” al vincular el alto consumo de leche entera con una mayor tasa de deterioro cognitivo en personas adultas con alto riesgo de enfermedad cardiovascular.

El presente trabajo proporciona una mayor comprensión de la potencial relación existente entre el consumo de lácteos y la salud cognitiva. “No obstante, son necesarias futuras investigaciones para continuar explorando el impacto que puede tener la leche y derivados a largo plazo para poder decir que existe una relación de causa-efecto, y poder dar recomendaciones a la población en relación a la salud cognitiva”.

Beneficios de los lácteos. ¿Siempre?

La salud cognitiva es un factor importante para garantizar la buena calidad de vida de los adultos mayores y preservar su independencia. La leche y los productos lácteos se recomiendan en adultos mayores principalmente por sus posibles beneficios relacionados con la salud ósea y el control de la presión arterial. Pero ¿puede la leche también beneficiar a la salud cognitiva? ¿Puede el consumo de leche ayudar a prevenir el deterioro cognitivo?

Los resultados de este estudio realizado por un equipo del CIBEROBN y la Unidad de Nutrición Humana de la URV-IISVP, dentro del contexto del proyecto europeo Eat2BeNice, permiten comprender mejor la asociación que existe entre el consumo de lácteos y la salud cognitiva. El consumo total de productos lácteos no se asoció con la cognición al cabo de dos años de seguimiento de una población de 6.000

adultos con alto riesgo cardiovascular. Sin embargo, el consumo de leche entera se asoció estadísticamente significativo con una mayor tasa de deterioro cognitivo.

El trabajo evidenció la existencia de una asociación positiva entre el alto consumo de leche entera y la tasa de deterioro cognitivo en adultos mayores de alto riesgo de enfermedad cardiovascular, en comparación con los que consumían menos cantidad de leche durante un período de dos años de seguimiento. Sin embargo, no se observaron asociaciones significativas con el consumo de leche y productos lácteos bajos en grasa, ni con los lácteos fermentados (es decir, yogur y queso) o no fermentados (es decir, todos los tipos de leche).

“Hasta el momento, se ha sugerido que el consumo de leche y otros tipos de productos lácteos desempeña un papel en la prevención del deterioro cognitivo y la demencia relacionados con la edad. Sin embargo, la evidencia es un tanto controvertida y poco clara, especialmente en cuanto al cambio en el consumo a lo largo del tiempo, al tipo de productos lácteos según su contenido en grasa, o al estado de fermentación en que se encuentran estos lácteos”, sostiene la investigadora del CIBEROBN, Jiaqi Ni.

El estudio ha sido realizado por la investigadora predoctoral Jiaqi Ni, y dirigido por Jordi Salas-Salvadó, Nancy Babio y Stephanie K. Nishi, del Canadian Institutes of Health Research (CIHR), en colaboración con el consorcio de investigadores PREDIMED-Plus.

Artículo de referencia:

Ni J, Nishi SK, Babio N, et al. Dairy product consumption and changes in cognitive performance: Two-year analysis of the PREDIMED-Plus cohort. *Mol Nutr Food Res*. 2022 May 7: e2101058. doi: 10.1002/mnfr.202101058. Epub ahead of print. PMID: 35524484.

Sobre el CIBEROBN

El CIBER (Consortio Centro de Investigación Biomédica en Red) depende del Instituto de Salud Carlos III, Ministerio de Ciencia e Innovación. El área de Fisiopatología de la Obesidad y Nutrición (CIBEROBN) está formada por 33 grupos nacionales de contrastada excelencia científica, que centran su labor investigadora en el estudio de la obesidad, la nutrición y el ejercicio físico a fin de generar

conocimiento útil para la práctica clínica, la industria alimentaria y la sociedad en su conjunto. Esta institución trabaja además sobre los beneficios de la dieta mediterránea, la prevención de alteraciones metabólicas, la obesidad infantil y juvenil, y la relación entre obesidad y el cáncer.