

La dieta MENTE (mente): una guía detallada para principiantes



La dieta MENTE (mente) está diseñada para prevenir la demencia y la pérdida de la función cerebral a medida que envejece.

Combina la dieta mediterránea y la dieta DASH para crear un patrón dietético que se centra específicamente en la salud del cerebro.

Este artículo es una guía orientativa paa principiantes, información que necesita saber sobre la dieta MENTE y cómo seguirla.

Dieta MENTE

La intervención mediterránea-DASH para el retraso neurodegenerativo, o dieta MENTE , combina ciertos aspectos de las dietas mediterránea y DASH para ayudar a combatir el deterioro mental.

En la dieta MENTE, se recomiendan alimentos como frutas, verduras, grasas saludables y cereales integrales, mientras que los alimentos con alto contenido de grasas saturadas o trans son limitados.

La investigación sobre los efectos de esta dieta para el control de peso, es limitada, pero tanto la dieta mediterránea como la dieta DASH se han asociado con la pérdida de peso. (Ref.).

Además, los estudios muestran que la dieta MENTE puede ayudar a preservar la función cerebral con el envejecimiento y estar relacionada con un menor riesgo de trastornos neurodegenerativos como la enfermedad de Alzheimer (Ref., Ref.).

¿Qué es la dieta MENTE?

La dieta MENTE tiene como objetivo reducir la demencia y el deterioro de la salud cerebral que a menudo ocurre a medida que las personas envejecen. Combina aspectos de dos dietas muy populares, la dieta mediterránea y la dieta DASH (Enfoques dietéticos para detener la hipertensión).

Muchos expertos consideran que las dietas mediterránea y DASH son algunas de las más saludables. Las investigaciones han demostrado que pueden bajar la presión arterial y reducir el riesgo de enfermedades cardíacas, diabetes y varias otras enfermedades.

Pero los investigadores querían crear una dieta específicamente para ayudar a mejorar la función cerebral y prevenir la demencia.

Para hacer esto, combinaron alimentos del Mediterráneo y dietas DASH que se había demostrado que benefician la salud del cerebro.

Por ejemplo, tanto la dieta mediterránea como la DASH recomiendan comer mucha fruta. La ingesta de frutas no se ha correlacionado con una mejor función cerebral, pero el consumo de bayas sí. (Ref). Así, la dieta MENTE anima a sus seguidores a comer frutos rojos, pero no enfatiza el consumo de fruta en general.

Actualmente, no existen pautas establecidas sobre cómo seguir la dieta MENTE. Simplemente coma más de los 10 alimentos que la dieta le anima a

comer y coma menos de los cinco alimentos que la dieta le recomienda limitar.

Las siguientes dos secciones discuten qué alimentos comer y cuáles evitar en la dieta.

RESUMEN: La dieta MENTE combina las dietas DASH y mediterránea para crear una dieta destinada a reducir el riesgo de demencia y el deterioro de la salud cerebral que las personas experimentan a menudo a medida que envejecen.