

## Para prevenir el Alzheimer

Una nueva dieta llamada MIND parece disminuir el riesgo de padecer el mal de Alzheimer, aún si no se sigue de manera muy estricta, de acuerdo con un artículo publicado en la revista *Alzheimers & Dementia*.

Un equipo de investigadores dirigidos por Martha Clare Morris, del Centro Médico de la Universidad Rush de Chicago, desarrolló esta dieta con elementos de otras dos: la dieta mediterránea y la llamada intervención para retrasar la degradación neural. El nombre MIND (“mente” en inglés) es un acrónimo de *Mediterranean-Intervention for Neurodegenerative Delay*. Se ha encontrado que ambas dietas reducen el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares como hipertensión e infartos y también que protegen contra la demencia senil, pero sólo si se siguen de manera muy estricta.

La dieta fue desarrollada con la información recabada en investigaciones anteriores para entender los efectos de diversos alimentos y nutrientes en el funcionamiento del cerebro a través del tiempo. La dieta MIND es sencilla, se basa en 15 componentes: 10 que son saludables y por lo tanto hay que consumir y cinco que hay que evitar. La dieta recomienda comer todos los días tres porciones de cereales integrales (pan, pasta, arroz, etc.), una ensalada con hojas verdes y algún otro vegetal, cerca de 30 gramos de nueces solas o mezcladas con frutos secos y beber una copa de vino. Cada dos días hay que consumir frijoles, lentejas, habas o chícharos; dos veces a la semana frutos rojos y pollo; pescado entre una y tres veces por semana, idealmente especies como salmón, caballa o sardinas, y utilizar aceite de oliva. Los alimentos que conviene limitar son la mantequilla y la margarina (reducir a menos de una cucharada al día), el queso, la comida frita y la procesada (reducir a menos de una porción por semana).

En el estudio participaron voluntarios que ya formaban parte del proyecto MAP (*Memory and Aging Process*, “memoria y proceso de envejecimiento”), que dio inicio en 1997 en casas de retiro en la ciudad de Chicago. De 2004 a 2013 se registraron por medio de un cuestionario los alimentos que ingerían las 923 personas que participaron en el estudio. De éstas, 144 desarrollaron Alzheimer. Se encontró una relación directa entre la dieta MIND y la reducción de la incidencia de la enfermedad. El tiempo que se siguió la dieta es importante: a mayor tiempo, mayor protección, lo mismo que sucede con el ejercicio.

Los investigadores concluyen que en las personas mayores la alimentación es determinante en la posibilidad de desarrollar el mal de Alzheimer y que la dieta funcionó bien en este estudio, pero falta confirmar los resultados en nuevos estudios.

## Usar a los animales

El ser humano siempre ha convivido con animales. No sólo los silvestres y los de caza, sino los que domesticó mientras iba volviéndose humano.

Por muchos siglos se asumió que estaban ahí para ser aprovechados por nosotros. También se pensó que había seres humanos cuyo papel “natural” era ser esclavos. Pero conforme nos hemos ido civilizando y hemos reflexionado sobre nuestra relación con la naturaleza y los demás seres vivos, hemos cambiado.

Muchas sociedades modernas consideran que los derechos humanos son parte fundamental de toda persona. Al mismo tiempo, nos hemos convencido de que también los animales, en especial los que cuentan con un sistema nervioso de cierta complejidad, poseen derechos.

Dos tipos de actividades han sido especialmente criticadas por los defensores de los derechos animales. Una son los deportes y formas de entretenimiento en que se les utiliza y causa sufrimiento, como el toreo o las peleas de gallos o perros. Otra es el uso de animales en la experimentación científica. En el primer caso, porque se usa el sufrimiento y muerte de animales sólo como espectáculo. En el segundo, porque se cuestiona el derecho que tenemos, como especie, a utilizar a otros seres vivos capaces de sentir dolor o emociones, incluso si ello nos puede reportar beneficios enormes.

Es cierto: los animales usados en experimentación sufren. Desde hace décadas se han establecido y reforzado en todo el mundo medidas cada vez más estrictas para evitar, en la mayor medida posible, este sufrimiento. Pero es también cierto que, sin experimentos con animales, nos habría sido imposible obtener el profundo conocimiento que hoy tenemos de la anatomía y fisiología humanas, y desarrollar los tratamientos que hoy existen para incontables enfermedades.

El uso de animales en la experimentación científica es tan indispensable para el bienestar humano como su uso como alimento. En ambos casos hay opciones: usar un mínimo de individuos, técnicas que reduzcan el sufrimiento, sustituirlos por tejidos en cultivo o simulaciones en computadora, y otras variantes, en investigación; disminuir el consumo de carne o incluso promover el vegetarianismo, en el caso de los animales de cría. Pero estas soluciones no sirven para todos los casos.

Como ocurre en tantos asuntos, una visión de blanco o negro, que pretenda evitar de manera *absoluta* el daño a cualquier animal es tan poco aceptable como la opuesta: desdeñar o ignorar los derechos animales. Lo ideal es buscar un punto medio: un balance en que el costo —el sufrimiento animal— se reduzca al mínimo, y el beneficio para el humano sea máximo.

Es imposible dejar de utilizar a los animales. Al menos, hagamos que su uso valga la pena.