

Rev Esp Nutr Hum Diet. 2017; 21(4).  
doi: 10.14306/renhyd.21.4.293 [ahead of print]

Freely available online - OPEN ACCESS



**Revista Española de Nutrición Humana y Dietética**  
**Spanish Journal of Human Nutrition and Dietetics**

**ARTÍCULO ESPECIAL – versión *post-print***

**Esta es la versión aceptada, revisada por pares. El artículo puede recibir modificaciones de estilo y de formato.**

**La adherencia a la dieta Mediterránea puede enlentecer la tasa de detrimento cognitiva y reducir el riesgo de demencia; revisión sistemática: lectura crítica**

**DARE**

**Adherence to a Mediterranean-style diet can slow the rate of cognitive decline and decrease the risk of dementia; a systematic review: DARE critical appraisal**

**Rafael Almendra-Pegueros<sup>a,b\*</sup>**

<sup>a</sup> Dpto de Epidemiología Clínica, Facultad de Medicina, Universidad Autónoma de San Luis Potosí. San Luis Potosí, México.

<sup>b</sup> Facultad de Nutrición-Veracruz, Universidad Veracruzana. Veracruz, México.

\* [Inalmpg@gmail.com](mailto:Inalmpg@gmail.com)

Recibido: 27/09/2016; Aceptado: 03/11/2016; Publicado: 07/12/2017

**CITA:** Almendra-Pegueros R. La adherencia a la dieta Mediterránea puede enlentecer la tasa de detrimento cognitiva y reducir el riesgo de demencia; revisión sistemática: lectura crítica DARE. Rev Esp Nutr Hum Diet. 2017; 21(4). doi: 10.14306/renhyd.21.4.293 [ahead of print]

La Revista Española de Nutrición Humana y Dietética se esfuerza por mantener a un sistema de publicación continua, de modo que los artículos se publican antes de su formato final (antes de que el número al que pertenecen se haya cerrado y/o publicado). De este modo, intentamos poner los artículos a disposición de los lectores/usuarios lo antes posible.

*The Spanish Journal of Human Nutrition and Dietetics strives to maintain a continuous publication system, so that the articles are published before its final format (before the number to which they belong is closed and/or published). In this way, we try to put the articles available to readers/users as soon as possible.*

Esta es una traducción autorizada por el *Centre for Reviews and Dissemination (CRD) – University of York*. Los autores de los artículos originales no han revisado la versión española y no se hacen responsables de los posibles errores que se hayan podido cometer durante el proceso de traducción.

#### **DATOS DE LOS ARTÍCULOS ORIGINALES**

**Lectura crítica original:** *Center of Review and Dissemination (CRD). Adherence to a Mediterranean-style diet can slow the rate of cognitive decline and decrease the risk of dementia: a systematic review. University of York. Database or Abstracts of Review of Effects web site (DARE). Documento número 12013061929 [en línea] [Fecha de publicación: 2013; fecha de consulta: 15-07-2016]. Disponible en: <http://www.crd.york.ac.uk/CRDWeb/ShowRecord.asp?AccessionNumber=12013061929>.*

Esta es una publicación del *Center for Reviews and Dissemination (CRD) – University of York*, disponible en la base de datos DARE de la CRD (*copyright University of York*).

**Revisión Sistemática original sobre la que se hace la lectura crítica:** Opie RS, Ralston RA, Walker KZ. Adherence to a Mediterranean-style diet can slow the rate of cognitive decline and decrease the risk of dementia: a systematic review. *Nutr Diet.* 2013;70(3):206-17. doi: 10.1111/1747-0080.12016.

## TRADUCCIÓN DE LA LECTURA CRÍTICA DARE

### Resumen CRD

Los autores concluyen que existe suficiente evidencia en la cual, la dieta Mediterránea puede proteger contra el detrimento cognitivo y el desarrollo de Alzheimer. Esto parece ser muy optimista en vista de los potenciales sesgos de publicación, la limitada evidencia proveniente de estudios con diseños metodológicos pobres, y los frecuentes resultados conflictivos de estos estudios.

### Objetivo de los autores

Evaluar la asociación entre la dieta Mediterránea y el rendimiento cognitivo, demencia, Alzheimer y la mortalidad asociada a Alzheimer, en población envejecida.

### Búsqueda

Las bases de datos MEDLINE, EMBASE y CINAHL fueron utilizadas para recuperar artículos de Septiembre de 1970 a Enero de 2012, los términos de búsqueda fueron reportados. Las listas de referencias de los artículos recuperados fueron analizadas en búsqueda de estudios adicionales que fueran relevantes. Solo se seleccionaron estudios publicados en inglés sin la inclusión de literatura gris.

### Selección de estudios

En esta revisión se incluyeron solo los estudios realizados en personas de 60 años o más que evaluaran el efecto de la dieta Mediterránea en la función cognitiva, demencia, Alzheimer o muertes relacionadas a Alzheimer. Estudios donde solo se evaluó un alimento o nutrimento por sí solo, o aquellos donde no se ajustó por confusores potenciales, fueron excluidos.

Los estudios incluidos fueron realizados en Estados Unidos de Norteamérica, Francia o Grecia, y publicados entre 2006 y 2011. Al menos que se mencionara, en la mayoría de los estudios los participantes no padecían demencia; algunos estudios incluyeron pacientes con Alzheimer o con deterioro cognitivo leve. El resultado comúnmente reportado fue demencia, Alzheimer y detrimento en el desempeño cognitivo, los cuales fueron medidos con diferentes pruebas cognitivas, incluyendo *Mini-Mental State Examination*, *Isaacs Set Test*, *Clinical Dementia Rating* y la tercera o cuarta edición del *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*. La mayoría de los estudios evaluaron la adherencia a la dieta usando el *Mediterranean Diet (MeDi) score*.

Para su inclusión, los estudios fueron evaluados por dos revisores.

### **Evaluación de la calidad [validez] de los estudios**

La calidad de los estudios fue evaluada empleando los criterios recomendados por la Academia de Nutrición y Dietética de los Estados Unidos (anteriormente *American Dietetic Association*), resultando como estudios positivos o neutrales.

Un revisor evaluó la calidad de los artículos, aquellos que generaron incertidumbre se resolvieron mediante la discusión con otros dos revisores.

### **Extracción de datos**

Un revisor extrajo los datos de infarto tomados de una imagen de resonancia magnética (MRI), hiperintensidades de la materia blanca, desempeño cognitivo, ligera disfunción cognitiva, demencia, Alzheimer; y enfermedades y muertes relacionadas a Alzheimer. Cuando se presentó incertidumbre en la extracción de los datos el caso fue resuelto mediante la discusión con los otros dos revisores.

### **Métodos de síntesis**

La revisión fue presentada mediante una síntesis narrativa.

### **Resultados de la revisión**

En esta revisión fueron incluidos 11 estudios; 10 cohortes prospectivas y un transversal (23.649 participantes; rangos de 192 a 8.085). Los estudios incluidos estuvieron basados en cinco cohortes. La media de años de seguimiento fue de 2,2 a 8 años. 10 estudios fueron evaluados con calidad positiva y el restante como neutral. Las limitaciones fueron: sesgos de selección, pérdida de datos basales, falta de poder, corto tiempo de seguimiento, escasez de generalización y aquellos relacionados al procesamiento estadístico.

Desempeño cognitivo: Cuatro estudios evaluaron este resultado. En dos estudios, la adherencia a la dieta mediterránea no fue consistentemente asociada con el desempeño cognitivo. Los otros dos restantes sugieren que una alta adherencia a este tipo de dieta enlentece el detrimento cognitivo.

Ligera disfunción cognitiva y progresión de Alzheimer: La ligera disfunción cognitiva fue evaluada en dos estudios, con resultados conflictivos; uno no encontró asociación, y el otro encontró que por cada unidad adicional del MeDi score se reducía en un 8% el riesgo de desarrollar ligera

disfunción cognitiva en pacientes con función cognitiva normal al inicio del estudio. Para pacientes con ligera disfunción cognitiva al inicio del estudio, un puntaje mayor en el MeDi score, fue asociado con menor riesgo de desarrollar Alzheimer.

Demencia y Alzheimer: Cuatro de los seis estudios que evaluaron la relación entre la adherencia a la dieta mediterránea y demencia, Alzheimer o ambas, reportaron una reducción significativa en el riesgo a desarrollarlas. Los otros dos estudios no reportaron asociación.

Muertes relacionadas a Alzheimer: Estas fueron evaluadas en un solo estudio, el cual encontró que por cada unidad adicional en el MeDi score se reducía de un 21 a 24% el riesgo de muerte. Después del ajuste por factores de riesgo cardiovasculares, la asociación fue débil, pero se mantuvo estadísticamente significativa.

Infartos MRI e hiperintensidades de la sustancia blanca: La dieta mediterránea fue asociada en la reducción de un 9 a 11% en el riesgo de sufrir infartos MRI, pero la asociación no fue encontrada entre la dieta e hiperintensidades de la sustancia blanca (único estudio).

### **Conclusiones de los autores**

Se encontró suficiente evidencia que la dieta Mediterránea protege contra el detrimento cognitivo y el desarrollo de Alzheimer.

### **Comentario del CRD**

La pregunta de revisión fue clara, pero los criterios de inclusión fueron amplios. Sólo se incluyeron estudios publicados en inglés por ello algunos estudios relevantes pudieron no haberse incluido. La selección de los estudios se realizó por duplicado, reduciendo los errores potenciales y sesgos del revisor, pero solo uno de ellos extrajo los datos y evaluó la calidad.

Se evaluó la calidad de los estudios incluidos y sus limitaciones fueron discutidas. Los autores reconocen que la falta de estudios de alta calidad, tales como los ensayos controlados aleatorizados, fue una limitación de la revisión; así como la inclusión de sólo cinco cohortes diferentes, lo que redujo la generalización de los resultados. Los autores también reconocieron las limitaciones de los métodos utilizados para la evaluación de hábitos dietéticos; la evaluación de la dieta en una sola ocasión no refleja los hábitos alimentarios reales, y los registros dietéticos de las personas con Alzheimer podrían no ser adecuados. La síntesis narrativa fue apropiada en vista de los diferentes resultados y pruebas cognitivas evaluadas.

La conclusión de los autores que existe fuerte evidencia del rol protector de la dieta Mediterránea parece ser muy optimista, en vista de los potenciales sesgos de publicación: la limitada evidencia identificada y los frecuentes resultados conflictivos de los estudios incluidos.

### **Implicaciones de la revisión para la práctica e investigación**

**Práctica:** Los autores afirmaron que se debe promover la dieta mediterránea en ancianos australianos. El apoyo de los dietistas en la implementación de este cambio podría reducir los altos costos del cuidado de la salud en el deterioro cognitivo con la edad.

**Investigación:** Los autores sugirieron realizar investigación sobre el tiempo óptimo de la intervención dietética en población envejecida, y la definición estricta de la adherencia a la dieta mediterránea que es requerida para generar un efecto beneficioso sobre la cognición. Recomendaron la identificación de los componentes claves asociados con mejores resultados de salud, y determinarlos mejores métodos de educación alimentaria para apoyar el cambio.

### **Financiación**

No se indica

### **Palabras claves MeSH**

Trastornos del conocimiento; Demencia; Dieta, Mediterránea; Humanos

Cognition Disorders; Dementia; Diet, Mediterranean; Humans

### **Número de registro**

12013061929

### **Fecha de publicación del registro bibliográfico**

5/12/2013

### **Fecha de publicación de la lectura crítica original**

18/11/2014