

## DIETA MEDITERRÁNEA PARA PREVENIR EL ENVEJECIMIENTO DEL CEREBRO

Una dieta mediterránea con adición de aceite de oliva virgen o frutos secos parece mejorar la capacidad mental de las personas mayores, según concluye una investigación publicada en la edición *on line* de



*Journal of Neurology, Neurosurgery & Psychiatry*. Los autores de este estudio, investigadores de la Universidad de Navarra, basan sus conclusiones en el análisis de 522 hombres y mujeres de edades comprendidas entre 55 y 80 años sin enfermedad cardiovascular pero con riesgo elevado por otras condiciones, como diabetes tipo 2, presión arterial alta, un perfil de grasa en la sangre desfavorable, sobrepeso, antecedentes familiares de enfermedad cardiovascular precoz y ser un fumador.

---