



## El consumo de grasas trans favorece la pérdida de memoria

► Están presentes en la bollería industrial, patatas fritas y en precocinados

**R. IBARRA**  
 MADRID

Mayor riesgo de enfermedad cardiovascular, hipertensión, diabetes, obesidad... y ahora deterioro cognitivo. Un elevado consumo de grasas trans parece estar vinculado a una peor memoria, según un estudio presentado en las Sesiones Científicas de la American Heart Association 2014. Tras analizar a 1.000 hombres sanos y activos, el trabajo ha visto que aquellos consumieron mayores cantidades de grasas trans mostraron un peor rendimiento en una prueba de memoria. Además, la asociación se mantuvo incluso después de tener en cuenta factores como la edad, la educación, el grupo étnico y la depresión.

«Desde el punto de vista de la salud, el con-

sumo de grasas trans se ha relacionado con el sobrepeso y la enfermedad cardíaca. Yo les digo a mis pacientes que mientras que las grasas trans aumentan la vida útil de los alimentos, reducen la vida de las personas», señaló Beatrice Golomb, autora principal y profesora en la Universidad de California-San Diego (EE.UU.)

El equipo de Golomb ha estudiado un grupo de adultos que no habían sido diagnosticados con enfermedades del corazón. Todos los participantes completaron un cuestionario dietético, a partir del cual se estimó el consumo de grasas trans de los participantes. Para evaluar la memoria, los voluntarios realizaron una prueba de memoria, que consistía en que, tras mostrarles serie de 104 tarjetas, éstos tenían que indicar si cada palabra era nueva o estaba duplicada. Así por ejemplo, aquellos que consumían la mayor cantidad de grasas trans recordaban 11 palabras menos (una reducción de más del 10%) que los adultos que comían menos.

Mientras que las grasas trans aumentan la vida útil de los alimentos, reducen la vida de las personas. «Sabemos -apunta Golomb- que los alimentos tienen diferentes efectos sobre el estrés oxidativo y la energía de la célula». En un estudio anterior se demostró que el chocolate, rico en antioxidantes, tenía un impacto positivo en la energía celular y favorecía una mejor memoria.

