

LOS COMPONENTES DEL MANÍ TIPO RUNNER Y LA RELACION EN LA PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES NEURODEGENERATIVAS

Tesista Lic. Darico Agustina; Directora Lic. Rocha Cecilia
Universidad Católica de Cuyo
agusdarico@hotmail.com;cecirocha2001@yahoo.com.ar

El maní presenta en su composición nutricional 25% de proteínas, 16% de hidratos y 50% de grasas, con lo cual se define como un alimento de alto valor nutricional. Respecto a los micronutrientes, vitaminas, minerales y antioxidantes, presenta una gran variedad de los mismos, y estos, cumplen funciones a nivel del sistema nervioso central relacionados en la prevención de enfermedades neurodegenerativas como el Alzheimer.

Enfermedades Neurodegenerativas. Las enfermedades neurodegenerativas se caracterizan por provocar un deterioro neurológico progresivo acompañado por un desgaste cognitivo y un aumento del estrés oxidativo, provocando la disminución de la funcionalidad e independencia personal; son de causa desconocida, inicio insidioso y curso progresivo. El estrés oxidativo juega un papel crucial en la fisiopatología de dichas enfermedades y se define como una perturbación del equilibrio entre pro-oxidantes y antioxidantes, de modo tal que esta alteración da lugar a cambios biomoleculares y, a modificaciones funcionales. Las neuronas son altamente sensibles al estrés oxidativo, el cual actúa en diferentes niveles activando una serie de vías relacionadas con el daño oxidativo y la apoptosis. El estrés oxidativo parece ser la unión entre factores ambientales, factores endógenos y factores de riesgo genético.

Enfermedad de Alzheimer. Es un síndrome del deterioro cognitivo progresivo y forma más común de demencia, es en la actualidad un problema de salud creciente con efectos devastantes en la población geriátrica. Es una enfermedad de origen multifactorial donde la nutrición es un factor que juega un papel importante en su inicio y progresión. Esta enfermedad se inicia a los 60 años y el riesgo de contraerla aumenta con la edad, en personas jóvenes se puede llegar a desarrollar aunque es poco común. La OMS estima que aproximadamente en todo el mundo existen entre 17 y 25 millones de personas con la enfermedad de Alzheimer, lo que representa el 70% del conjunto de enfermedades que ocurren en la población geriátrica. Este porcentaje sitúa a la enfermedad como una de las patologías más prevalentes del grupo conocido como enfermedades neurodegenerativas del cerebro.

La Alimentación en la enfermedad de Alzheimer. Muchos constituyentes de la dieta, desde los macronutrientes hasta las vitaminas y minerales influyen en la estructura y función del cerebro. Se ha estudiado el papel de la dieta sobre los trastornos, donde la ingestión de ácidos grasos insaturados, vitaminas antioxidantes e hidrosolubles, antioxidantes y minerales, se asocian a un bajo riesgo de contraer la enfermedad. La causa de desnutrición en este tipo de pacientes se relaciona fundamentalmente con un descenso de la ingesta, la aparición de síntomas digestivos o los cambios en el gasto energético, además del efecto de los fármacos. Esos cambios contribuyen a la alarmante frecuencia de déficit observada para ciertos nutrientes claves para la estructura y función cerebral, como son el ácido fólico, la vitamina E, niacina, minerales como el zinc y el selenio y algunos antioxidantes.

El maní como alimento preventivo. El maní es un fruto seco que en su composición nutricional aporta minerales, vitaminas y antioxidantes que tienen relación directa con la prevención del deterioro cognitivo y a la generación de neuronas, de manera tal, que el maní es un alimento de gran importancia para ser incorporado en la dieta de personas que padecen la enfermedad así como también en adultos con ánimo de prevención de la misma. Las recomendaciones de nutrientes se definen como los niveles de ingesta de nutrientes considerados esenciales y que cubren las necesidades de las personas sanas. Los Valores del IDR (Ingesta Diaria Recomendada) se fijan en función de la edad, sexo y situación fisiológica.

Materiales y Métodos

La investigación se realizó a través de un estudio descriptivo transversal mediante la exhaustiva revisión bibliográfica de estudios científicos publicados. Se analizaron los siguientes indicadores: a) Ingesta diaria adecuada de cada nutriente que contiene el maní en su composición nutricional, b) Aporte nutricional cada 100gr de maní, c) Consumo máximo para alcanzar el IDA, d) Aporte con ingesta recomendada por 60gr de maní, e) Beneficios del consumo y e) Causas del consumo excesivo y de consumo en déficit de cada nutriente.

Resultados obtenidos a partir del procesamiento de las variables

Del análisis de los resultados y observaciones realizadas se pondero el efecto del consumo del maní por todo el grupo etario (a partir de los 18 años), específicamente grupos de riesgo como ancianos en los cuales se pueda prevenir el deterioro cognitivo y la demencia de Alzheimer. Se puede indicar que el maní tostado aporta nutrientes esenciales y específicos que colaboran de manera directa en la prevención y atenuación de los efectos neurodegenerativos en personas jóvenes y ancianas. Con el consumo de una ración de 60 gr de maní, se observó que no se exceden los valores recomendados por el IDA de la mayoría de los nutrientes estudiados, con lo cual no se producirían efectos negativos en el organismo. En los casos donde se produce un exceso del IDA, se ponderaron los efectos beneficios que aportan en la prevención de enfermedades neurodegenerativas,

y teniendo en cuenta los efectos secundarios de su consumo en exceso, aun así se indica el consumo de la ración determinada de maní.

Grafico 1- Variables analizadas (Vitaminas y minerales)

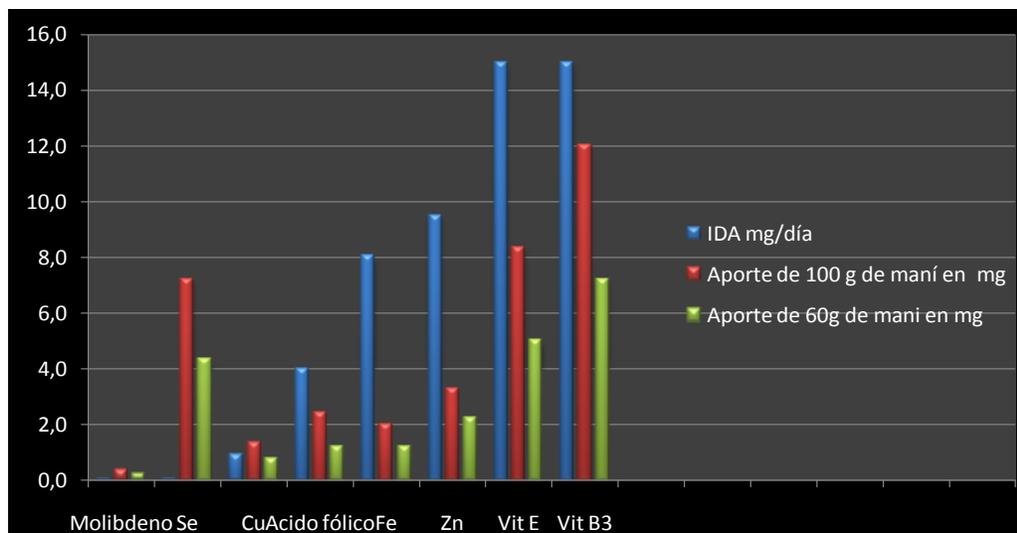


Grafico 2- Variables analizadas (Ácidos grasos)

