



P H Y S I C I A N S
C O M M I T T E E
F O R
R E S P O N S I B L E
M E D I C I N E

5100 WISCONSIN AVENUE, N.W. • SUITE 400
WASHINGTON, DC 20016
T: (202) 686-2210 • F: (202) 686-2216
PCRM@PCRM.ORG • WWW.PCRM.ORG

Comunicado de prensa

Contacto: Jessica Frost, 202-527-7342, o jfrost@pcrm.org

23 de Julio, 2013

Nueva ‘Guía por la Prevención de Alzheimer’ Presentada en la Cumbre Internacional de Nutrición y el Cerebro

Un grupo de médicos y el grupo internacional de investigadores de cerebros instan al que médicos usen el principio de precaución en práctica: involucrar a los pacientes, cambiar los hábitos, y hacer que la nutrición sea popular

WASHINGTON—La nueva “Guía dietética por la prevención de Alzheimer” creada por el Comité de Médicos que Ejercen Medicina Responsable y un grupo internacional de investigadores del cerebro fue presentada el fin de semana pasado durante la Conferencia Internacional de la Nutrición y el Cerebro. Casi 550 profesionales de salud que estaban en la conferencia el 19 y el 20 de Julio en Washington, D.C. fueron instados a poner en práctica los siete principios para reducir el riesgo de Alzheimer y promover la salud del cerebro.

“Hace una generación, vencimos al tabaco. La generación actual de médicos está luchando una batalla por la comida- especialmente las comidas que promueven Alzheimer como por ejemplo las que tienen mucha grasa,” dice el presidente del Comité de Médicos Neal Barnard, M.D. “Las investigaciones muchas veces son difíciles de interpretar. Pero tenemos la capacidad de prevenir una enfermedad que afectará a 100 millones de personas alrededor del mundo en 2050. ¿Por qué esperar?”

La Guía por la Prevención de Alzheimer recomienda hábitos buenos para la salud del cerebro que son muy parecidos a los que previenen la enfermedad del corazón: evitar comer las grasas no saludables que se encuentran en la carne, los productos lácteos, y comida basura; basar la dieta en plantas; añadir fuentes saludables de vitamina E; y otros. Combinar esta dieta con el ejercicio y evitar un exceso de metales--como hierro y cobre en multivitaminas—puede aumentar la protección del cerebro.

“Los hábitos malos de la generación ‘baby boomer’ comenzaron durante los años 70 y 80 y ahora están afectándonos,” dice el Dr. Barnard. “Enciende una TV. La mitad de las publicidades son para comida basura. La otra mitad son medicamentos para combatir los efectos de esas comidas.”

Los profesionales de salud que asistieron a la conferencia comieron algunos pedacitos de las comidas recomendadas, por ejemplo una ensalada de brócoli asado, curry de garbanzos, bok choy, y sorbete de arándano. Más de 100 personas participaron en unos ejercicios intensos.

“Los médicos tienen que ser buenos ejemplos,” Susan Levin, M.S., R.D., C.S.S.D., instó a los médicos. “La nutrición y los cambios de estilo de vida deben formar la esencia de la práctica ‘convencional’ de la

medicina. Medicamentos deben servir como la medicina ‘alternativa’, cuando la nutrición y los cambios de estilo de vida no bastan.”

Levin discutió las maneras por las que los médicos pueden ser buenos ejemplos públicos. Por ejemplo, recomienda hablar con los directores de servicio de alimentos en escuelas primarias, trabajar con cafeterías en hospitales para ofrecer opciones saludables, y reemplazar la comida basura en máquinas expendedoras. Los médicos también pueden ofrecer visitas a supermercados, coordinar demostraciones de cocina, y poner información sobre la nutrición en los cuartos de examinación.

“La prevención no puede comenzar demasiado temprano,” dice el Dr. Barnard. “Necesitamos hacer esto ya con las escuelas y los niños—los estudiantes hoy en día reciben un diagnóstico de altos niveles de colesterol antes de recibir su diploma del colegio.”

Además de la guía, la Conferencia Internacional de la Nutrición y el Cerebro, patrocinado por The George Washington University School of Medicine and Health Sciences y El Comité de Médicos, tenía 16 investigadores de cinco países que presentaron, discutiendo como la nutrición y el estilo de vida afectan trastornos del cerebro, incluyendo Alzheimer, esclerosis múltiple, la enfermedad de Parkinson, migrañas, y otras condiciones. Los videos de las presentaciones de la conferencia estarán en el sitio del Comité de Médicos NutritionCME.org a partir de este verano.

Para pedir una copia de la *Guía Dietética por la Prevención del Alzheimer* o para pedir una entrevista con el Dr. Barnard, favor de contactar a Jessica Frost a jfrost@pcrm.org o 202-527-7342.

###