

La dieta mediterránea fomenta las bacterias intestinales asociadas al envejecimiento saludable

Seguir una dieta mediterránea durante un año potencia los tipos de bacterias intestinales relacionadas con el freno de la fragilidad y el declive cognitivo en las personas mayores, al tiempo que reduce las asociadas a la inflamación, según indica un estudio realizado en cinco países.

Verónica Fuentes

18/2/2020 10:20 CEST



La dieta mediterránea es rica en frutas, verduras, frutos secos, legumbres, aceite de oliva y pescado y baja en carnes rojas y grasas saturadas. / [Pixabay](#)

Un nuevo [estudio](#) publicado en la revista *Gut* revela cómo adherirse a la **dieta mediterránea** durante 12 meses se asocia con cambios beneficiosos en el **microbioma intestinal**. El trabajo muestra que este patrón dietético impulsa las **bacterias** intestinales relacionadas con el **envejecimiento saludable** en las personas mayores, al tiempo que reduce las asociadas a la inflamación.

La dieta mediterránea impulsa las bacterias intestinales relacionadas con el envejecimiento saludable, y reduce las asociadas a la inflamación

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), el [envejecimiento saludable](#) es el proceso de desarrollo y mantenimiento de la capacidad funcional que permite el bienestar en la **vejez**.

Dado que el envejecimiento está asociado con el deterioro de las funciones corporales y el aumento de la **inflamación** –ambos factores relacionados con la aparición de la fragilidad–, esta dieta podría actuar sobre las bacterias intestinales para frenar el avance del **declive cognitivo** y la debilidad física en la vejez.

“Aunque sabíamos que una dieta mediterránea era buena para la salud; no conocíamos cómo su consumo modifica nuestro microbioma intestinal”, explica a SINC **Paul O'Toole**, uno de los autores e investigador del Instituto del Microbioma de la Universidad de Cork (Irlanda).

Investigaciones anteriores ya sugerían cómo una dieta deficiente o restrictiva –común entre las personas de mayor edad, en particular las que se encuentran en centros de atención residencial a largo plazo–, reduce la variedad y los tipos de bacterias en el intestino y ayuda a acelerar la aparición de la fragilidad.

Por ello, los autores de este nuevo estudio quisieron comprobar si una dieta mediterránea podría mantener el microbioma de las personas mayores y promover la retención o incluso la proliferación de las bacterias asociadas al envejecimiento saludable.

Los científicos analizaron el microbioma intestinal de 612 personas de 65 a 79 años, antes y después de 12 meses de comer su dieta habitual (n = 289) o una dieta mediterránea (n = 323), rica en frutas, verduras, frutos secos, legumbres, aceite de oliva y pescado y baja en carnes rojas y grasas saturadas, y especialmente adaptada a las personas mayores ([dieta NU-AGE](#)).

Los participantes que al principio del estudio eran frágiles (n=28), al borde de la fragilidad (n=151) o no frágiles (n=433) vivían en cinco países diferentes: Francia, Italia, Países Bajos, Polonia y Reino Unido.

Qué ocurre tras un año de dieta

Los hallazgos se asociaron primero con la contención de la pérdida de **diversidad bacteriana**. Además, con un aumento de los tipos de bacterias que antes se relacionaban con varios indicadores de reducción de la fragilidad, como la velocidad al caminar y la fuerza de agarre de la mano.

Por último, se relacionó con la mejora de la función cerebral, como la memoria; y con la reducción de la producción de sustancias químicas inflamatorias potencialmente nocivas.

Una microbiota saludable producirá metabolitos y vitaminas importantes para la salud, mientras que una fragmentada se asocia con el deterioro de las personas

Un análisis más detallado reveló que los **cambios microbianos** estaban asociados con un aumento de las bacterias conocidas por producir ácidos grasos de cadena corta beneficiosos y una disminución de las bacterias implicadas en la producción de determinados ácidos biliares, cuya sobreproducción está relacionada con un mayor riesgo de cáncer de intestino, resistencia a la insulina, hígado graso y daños celulares.

Además, las bacterias que proliferaron en respuesta a la dieta mediterránea actuaron como especies clave, lo que significa que fueron críticas para un 'ecosistema intestinal' estable, expulsando a los microbios asociados con indicadores de fragilidad.

Los cambios fueron impulsados en gran medida por un aumento de la **fibra dietética** y las **vitaminas y minerales** asociados –específicamente, C, B6, B9, cobre, potasio, hierro, manganeso y magnesio–. Los resultados fueron independientes de la edad o el índice de masa corporal, elementos que

influyen en la composición del microbioma.

Si bien había algunas diferencias en la composición del microbioma intestinal de una persona, dependiendo del país de origen por ejemplo, la respuesta a la dieta mediterránea después de 12 meses era similar y consistente, independientemente de la nacionalidad.

“La microbiota es el medio a través del cual el cuerpo y la dieta interactúan, ya que una microbiota saludable producirá metabolitos y vitaminas importantes para la salud, mientras que un microbioma fragmentado está asociado con el deterioro y la pérdida de independencia de las personas”, añade O'Toole.

Hay que educar a la población que envejece en el consumo de una dieta nutritiva con un alto contenido de alimentos y fibras de origen vegetal

Relación no causal

Los hallazgos del estudio no pueden establecer un papel causal del microbioma en la salud. “La interacción entre dieta, microbioma y salud del huésped es un fenómeno complejo en el que influyen varios factores”, subrayan los autores.

“Los resultados arrojan luz sobre algunas de las reglas de esta **triple interacción**, varios factores como la edad, el índice de masa corporal, el estado de la enfermedad y las pautas dietéticas iniciales pueden desempeñar un papel clave en la determinación del grado de éxito de estas interacciones”, apuntan.

Así, las personas mayores pueden tener **problemas dentales** o **dificultades para tragar**, por lo que para ellos puede resultar poco práctico consumir una dieta mediterránea. No obstante, las bacterias beneficiosas implicadas en el envejecimiento saludable podrían ser agentes terapéuticos útiles para evitar la fragilidad.

Para O'Toole, debe hacerse todo lo posible para educar a la población que envejece en el consumo de una dieta nutritiva con un alto contenido de alimentos y fibras de origen vegetal, así como para valorar otras posibles intervenciones, como la restauración de especies bacterianas asociadas con un envejecimiento saludable.

“Esta podría ser una estrategia eficaz para combatir la fragilidad y la pérdida de la función cognitiva en los consumidores de edad avanzada”, concluye el investigador.

Referencia:

Mediterranean diet intervention alters the gut microbiome in older people, reducing frailty and improving health status: the NU-AGE 1-year dietary intervention across five European countries. Gut
doi:10.1136/gutjnl-2019-319654

Derechos: **Creative Commons.**

TAGS

MICROBIOMA | BACTERIA | INTESTINO | MICROBIOTA | ENVEJECIMIENTO |

Creative Commons 4.0

Puedes copiar, difundir y transformar los contenidos de SINC. [Lee las condiciones de nuestra licencia](#)

