

# *Dieta vikinga ayuda a prevenir la demencia*

---



Londres, 19 jul (RHC-PL) La dieta nórdica, al igual que la mediterránea, puede ayudar a prevenir el desarrollo de enfermedades neurológicas como la demencia, anunciaron científicos durante la Conferencia Internacional de la Asociación del Alzheimer.

Contrariamente a lo que se pensaba hasta ahora, los 'vikings' pueden ser tan sanos como aquellos que siguen la alimentación característica de la región ribereña del mar Mediterráneo.

La tradicional dieta nórdica, que admite cantidades moderadas de alcohol, se asocia con un buen estado mental; se basa en el consumo de pollo, pescado, frutas y verduras, y bajo en lo referente a los tubérculos.

Por otra parte, un grupo de expertos estadounidenses estudió las costumbres alimenticias de seis mil personas mayores y volvieron a confirmar que quienes siguieron la dieta mediterránea, rica en frutas, vegetales y cereales integrales, redujeron hasta un 35 por ciento el riesgo de sufrir trastornos cognitivos.

Además, los participantes de la conferencia -que culmina mañana tras cinco días de sesiones- recordaron otros factores significativos a la hora de cuidar la salud mental; en este sentido, enfatizaron el importante papel de la actividad física, un descanso suficiente y la reducción del estrés.



**Radio Habana Cuba**