

# Un estudi relaciona el consum de llet sencera amb el deteriorament cognitiu en gent gran

*El realitza la Unitat de Nutrició Humana de la URV-IISPV-CIBERobn*




La recerca valora la relació entre el consum de lactis i la salut cognitiva de persones grans amb alt risc de malaltia cardiovascular | Pixabay

La **salut cognitiva** és un factor important per garantir una bona **qualitat de vida** de les **persones grans** i preservar-ne la independència. Un dels aliments que es recomanen en aquesta franja de població són la **llet i els productes lactis**, principalment pels beneficis potencials relacionats amb la salut dels ossos i el control de la pressió arterial.

En base a això, un equip investigador de la Unitat de Nutrició Humana de la URV-IISPV-CIBERobn ha volgut establir quina relació hi ha entre el consum de lactis i la salut cognitiva. Durant un període de **dos anys** han estudiat el **consum total de lactis de més de 6.000 persones** de l'estudi **PREDIMED-Plus** amb alt risc de malaltia cardiovascular.

**Relació entre la ingesta i el rendiment cognitiu**

---



---

Els resultats obtinguts han posat de manifest que el consum de llet sencera "pot estar associat a una taxa més elevada de deteriorament cognitiu en aquest tipus de persones", segons s'ha assenyalat en un comunicat. Durant els dos anys de durada de l'estudi, l'equip investigador va realitzar diferents proves neuropsicològiques i també una avaluació global de la situació cognitiva dels pacients. Amb les dades obtingudes, van avaluar la **relació entre la ingesta** de lactis, tant de forma global com en funció de diferents tipus de productes (llet sencera, desnatada, iogurts, etc) **i el rendiment cognitiu**.

Passats els dos anys, els resultats van mostrar que aquelles persones que consumien més llet sencera "tenien una taxa de declivi cognitiu més gran en comparació amb qui consumia menys". Tot i això, no van observar una associació significativa entre la ingesta dels productes lactis més consumits, inclosa la llet i aquells productes amb menys greix, ni els lactis fermentats (iogurt i formatge) o no fermentats (qualsevol tipus de llet).

Segons l'equip investigador, aquests resultats ofereixen una **visió més detallada** de la relació potencial que hi ha entre el consum de lactis i la salut cognitiva, destacant la necessitat de dur a terme **noves investigacions** per avançar en la cerca de l'impacte que la llet i altres productes lactis poden suposar a llarg termini a la salut cognitiva.

El treball, que s'emmarca en el projecte europeu Eat2BeNice, l'ha realitzat l'investigador predoctoral Jiaqi Ni i l'ha dirigit Jordi Salas-Salvadó, director de la Unitat de Nutrició Humana i catedràtic de Nutrició i Bromatologia, Nancy Babio, professora agregada, i Stephanie K. Nishi, investigadora postdoctoral d'Institut de Recerca Sanitària del Canadà (CIHR) i professor visitant de la Unitat de Nutrició Humana.