

UNIVERSIDAD > **CEU CARDENAL HERRERA****MARINA BEANO, ALUMNA DE LA CEU UCH. PREMIADA POR UNA INVESTIGACIÓN SOBRE LA DIETA MEDITERRÁNEA COMO FACTOR NEUROPROTECTOR EN EL DETERIORO COGNITIVO**

«La dieta mediterránea retrasa el envejecimiento cerebral»

Marina Beano apunta que «no es justo que comer saludable no esté al alcance de todos. Este es el motivo por el que es tan importante que Enfermería realice promoción de la salud con la alimentación»



R.E. / V.M.R.

24·05·22 | 22:30 | **Actualizado a las 17:53**

«La dieta mediterránea retrasa el envejecimiento cerebral»

Cuando Marina Beano Cuenca finalice sus estudios de **Enfermería** este junio le espera el reto de su primer trabajo como profesional. Será en el área de Quirófano del Hospital Medimar. Y a él llegará no sólo como graduada en Enfermería por el CEU de Elche, sino con un doble reconocimiento a su incipiente labor **investigadora**.

En el plazo de un mes ha logrado el **primer premio en la 18 edición del Congreso Internacional de Estudiantes** y en el **I Congreso de Estudiantes de Enfermería de Alicante**. Para ella, hay que perder el miedo a investigar en Enfermería «para que podamos seguir creciendo como colectivo».

Has logrado el primer premio con la ponencia «La dieta mediterránea como factor neuroprotector en el deterioro cognitivo». ¿Qué sentiste cuando te lo comunicaron?

He sentido muchísima alegría e ilusión ya que llevaba trabajando en este proyecto desde octubre. Conseguir este premio supone un **reconocimiento muy grande** tanto por la dedicación empleada como por los resultados obtenidos en el trabajo.

A partir de tu trabajo, ¿cómo beneficia la Dieta Mediterránea y evitar el consumo de alcohol en la protección cerebral contra el Alzheimer?

La dieta mediterránea supone una **protección cerebral**, ya que los beneficios que poseen los alimentos de esta dieta se observan **a largo plazo**. Por un lado, son capaces de disminuir los biomarcadores asociados a esta enfermedad de forma notable y progresiva.

Por otro lado, la protección que ejerce se debe a que es capaz de **mejorar** una serie de dominios cognitivos como **el aprendizaje, la memoria o el lenguaje**.

Y, además, **retrasar el envejecimiento cerebral**. Asimismo, se observa que este tipo de alimentación mantiene el volumen y peso cerebral a la par que se asocia de forma positiva con el volumen de materia gris y circunvoluciones dentadas.

Por último, esta dieta logra disminuir los factores de riesgo relacionados con esta enfermedad. Por ejemplo, **la diabetes mellitus o la hipertensión** que producen daños cerebrales permitiendo el avance de esta patología.

Alimentación y Alzheimer

Has analizado cómo evitar el desarrollo futuro de demencias. ¿A qué conclusiones has llegado?

La alimentación y la forma de cocinar los alimentos suponen un factor muy importante a tener en cuenta en nuestra vida. Y, en muchas ocasiones, no le damos la importancia que debería tener.

Es cierto que el nivel socioeconómico y educativo tienen una gran influencia en lo que come cada familia. Y **no es justo que comer saludable en muchas ocasiones no esté al alcance de todos**. Este es el motivo por el que es tan importante que Enfermería realice promoción de la salud con este tipo de alimentación.

Después de revisar toda la bibliografía sobre esta materia, ¿qué tipo de alimentos son recomendables para la prevención de Alzheimer?

Los alimentos más recomendables son aquellos **de origen vegetal**. Sobre todo el aceite de oliva virgen extra, las verduras, los cereales no refinados, **las frutas y las legumbres**. En el caso de productos de origen animal, solo se recomienda el **pescado**.

Sin embargo, es necesario destacar que lo importante es el conjunto de alimentos que tomamos ya que, **los beneficios serán más fuertes que una serie de componentes por separado**. Asimismo, hay que señalar que no solamente se trata de seguir este tipo de dieta sino también de restringir alimentos que no son saludables. Como aquellos que son fritos o «la comida basura» para notar los beneficios de este patrón alimentario.

Una profesión para el cuidado de todos

¿Por qué te decidiste a estudiar una titulación tan vocacional como es Enfermería?

Decidí estudiar Enfermería ya que desde que era pequeña me ha gustado ayudar y cuidar a la gente. Enfermería es una profesión dedicada al **cuidado de las personas** en todos y cada uno de los momentos de su vida. Esta profesión te enseña **la importancia que tiene cada pequeño gesto**.

¿Por qué elegiste estudiar en el CEU?

Decidí estudiar en el **CEU** debido a sus **valores e ideales**. Asimismo, su plan formativo en el **grado de Enfermería** me parece **muy innovador**. Desde el primer momento

intentan que seamos la mejor versión de nosotros mismos como enfermeros y, prepararnos para el mundo profesional.

¿Qué te ha aportado el CEU de Elche en tu formación como enfermera, más allá de los conocimientos y la formación académica?

Creo que lo más bonito que me ha transmitido el CEU en mi formación como enfermera es **aprender a escuchar a las personas**. Entender que en muchas ocasiones lo mejor y lo único que podemos hacer es estar ahí.

La importancia de investigar en Enfermería

También has aprovechado tu paso por la universidad para desarrollar la faceta investigadora, además con éxito. ¿Te sigue atrayendo este campo? ¿Por qué es importante que un estudiante universitario sepa también investigar?

Lo cierto es que sí. Pienso que **es muy importante tener inquietudes** y querer saber por qué se hace una cosa o cómo podemos mejorarla. En nuestro día a día nos enfrentamos a situaciones que nos van a plantear muchas dudas y para las cuales encontraremos soluciones que, aunque al principio puedan parecer simples, pueden suponer un **gran avance en nuestro entorno**. En concreto en nuestra profesión, es muy importante perder el miedo a investigar para que podamos **seguir creciendo** como colectivo.

¿Por qué crees que la enfermería es necesaria para el cuidado de la salud de la sociedad?

La enfermería se presenta como una de las profesiones más antiguas que hay ya que siempre ha existido la necesidad del cuidado. Es cierto que esta profesión ha ido cambiando no solo de nombre sino también de competencias a lo largo del tiempo. Pero contemplando a las personas de una forma holística. Asimismo, creo que la enfermera se presenta como **imprescindible aun cuando no puede hacer nada más que acompañar**. Mientras esté presente el acto de cuidar estará presente la necesidad de la enfermería.

¿Hacia dónde quieres enfocar tu carrera profesional, ahora que finalizas tus estudios universitarios?

En la actualidad me gustan mucho las **urgencias y emergencias**, así como el bloque quirúrgico, por lo que me gustaría seguir estudiando y formándome. Aunque sin dejar