



El riesgo de demencia se podría reducir

El control de la hipertensión, la actividad física y el ocio podrían tener efectos protectores.

Más allá de las vivencias de innumerables familias con integrantes en edades avanzadas, las demencias en la vejez pusieron en estado de alerta a los sistemas sanitarios. Con casi 50 millones de casos en el mundo, se estima que esta cifra se duplicará cada 20 años.

Sin embargo, no todas son malas noticias: estudios en distintos países arrojan menos casos que los que se preveían. El año pasado, un trabajo publicado en *Jama Neurology* y firmado por el neurólogo argentino Luciano Sposato, de la Universidad de Western Ontario, mostró que entre el 2002 y el 2013 hubo en ese estado un descenso del 32 por ciento en los casos de accidente cerebrovascular (ACV) y del 7 por ciento en los de demencia. Los científicos lo atribuyen al control de factores de riesgo: hipertensión, hipercolesterolemia, diabetes y tabaquismo.

Publicidad

Cerrar pauta en 1 s

Johannes Schroeder, geronto-psiquiatra de la Universidad de Heidelberg, constató algo similar en una investigación en esa ciudad alemana. "Hace 22 años iniciamos un estudio de dos cohortes: una incluyó a nacidos entre 1930 y 1932, y la otra, a nacidos entre 1950 y 1952. Son 1.000 personas que al principio tenían alrededor de 40 y 60 años, y ahora tienen entre 60 y 80. Si comparamos a los más jóvenes con cómo encontramos a los más viejos hace dos décadas, se ve que están mucho mejor de lo que estaban los mayores a esa edad. Descubrimos además que el momento en que las personas empiezan a notar síntomas de demencia se está retrasando".

"¿Podemos prevenir las demencias de la edad avanzada?", pregunta Agustín Ibáñez, director del Instituto de Neurociencia Cognitiva y Traslacional. Y contesta: "Lamentablemente, los factores que más influencia tienen en el desarrollo de la demencia son la edad, los antecedentes familiares y la herencia (que no pueden ser cambiados), pero como ahora no existe una cura, la reducción del riesgo es la principal estrategia terapéutica".



Los trabajos que sustentan la esperanza de los especialistas son estudios epidemiológicos y observacionales, de modo que no se aplican a una persona en particular ni implican causalidad. Sin embargo, coinciden en que varios factores serían protectores y otros aumentarían el riesgo.

Una investigación publicada en el 2014 en *The Lancet Neurology* sugirió que un tercio de los casos de alzhéimer podrían prevenirse con cambios como controlar la hipertensión, la diabetes y la obesidad en la mediana edad, mantenerse activo, no fumar y educarse. Los datos más importantes parecen ser los vinculados con la salud cardiovascular, plantea un estudio publicado en *Hypertension*, en el que postularon que solo el control de la presión arterial podría disminuir un 25 por ciento los casos de demencia.

“Estos cuadros pueden dividirse en tres grupos –explica Sposato–: degenerativas (alzhéimer, demencia asociada con el párkinson, frontotemporal), vasculares (que son excepcionales) y mixtas: degenerativas con un componente vascular, las más frecuentes. El 80 por ciento de las degenerativas tienen un componente vascular definido, como la coexistencia de infartos cerebrales (silenciosos o que se expresaron como un ACV). Cuando ambos coexisten, el que marca el destino funcional del cerebro es por lejos el degenerativo (atrofia, depósito de placas beta-amiloides y de proteína tau), mientras que lo vascular lo hace más evidente. Sobre esto actúa el control de los factores de riesgo.

Cómo prevenir el alzhéimer es el interés principal de las investigaciones de Schroeder. El científico atribuye las diferencias favorables que encontró entre los dos grupos de personas enroladas en su estudio en primer lugar a la educación (que en dos décadas aumentó de 12 a 14,3 años en su país). En la cohorte de más edad, también mostró que actividad física, reducción de la diabetes y ocio (disfrutar de juegos familiares, ir al teatro, tocar un instrumento, bailar) tienen efectos positivos.

En cuanto a las estrategias médicas, incluye el control de la hipertensión y un mayor uso de estatinas para bajar niveles de colesterol LDL. “Hay estudios que indican que no solo bajan el colesterol ‘malo’, sino que protegen el cerebro”, dice.

Las evidencias

Sposato disiente: “El beneficio real todavía es muy dudoso –aclara–. Según una revisión de la Colaboración Cochrane, la voz autorizada a la hora de analizar los datos, las estatinas administradas a personas de más de 65 años no previenen la demencia”.



Y con respecto a otras conductas como preservar el sueño, afirma que hay que tomarlos con cautela, porque la evidencia es indirecta y no muy sólida. “Por ejemplo, sabemos que durmiendo más tiempo se acumula menos amiloide en el cerebro. También hay datos que indican que quienes duermen menos tienen más riesgo de demencia.

El problema es que no hay un estudio que haya comparado prospectivamente lo que pasa con las personas que duermen ocho horas versus las que duermen cuatro, en términos del riesgo de padecer demencia en el futuro.

De hecho, dormir mal podría ser un indicio de que algo anda mal en la regulación cerebral del sueño, y eso sería una manifestación temprana de la demencia, más que una causa”.

Según el especialista, la relación entre educación y riesgo es compleja. “Un nivel de educación más alto no protege estructuralmente al cerebro. Lo que hace es que entre dos personas con cerebros que presentan exactamente el mismo nivel de degeneración, el que tiene mejor nivel de educación funcionará mejor –subraya–, tiene más herramientas cognitivas para desenvolverse frente a los desafíos. Este fenómeno hace que, en personas con menor educación, la demencia se note a edades más tempranas, a pesar de que en ambos grupos el grado de deterioro estructural del cerebro sea igual”. De todos modos, acepta Sposato, “prevenir los factores de riesgo es lo único que tenemos a mano por ahora”.

Una discusión todavía abierta es cuándo habría que comenzar con la prevención. Según explica Ricardo Allegri, jefe de neurología cognitiva de Fleni e investigador del Conicet, el Alzheimer y otras demencias no empiezan de repente, sino que están precedidas por síntomas de riesgo (deterioro cognitivo leve) y pueden observarse entre 10 y 20 años antes. “Son déficits de memoria, pero también otros síntomas cognitivos que son detectados por los propios pacientes, como dificultad cuando tienen que hacer dos cosas al mismo tiempo. De lo que no cabe duda es que hay factores de riesgo que influyen, como hipertensión, obesidad y sedentarismo”.

Prevención activa

Estudiar: El entrenamiento cognitivo (ejercicios mentales con papel y lápiz o computacionales) retrasa el deterioro en esta área y la demencia en la vejez.

Alimentarse bien :El consumo de vegetales, frutas y alimentos con bajo contenido de azúcar, granos, pescado y grasas saludables reduciría el riesgo.



Sala de Prensa

Evitar los traumatismos de cráneo : Aconsejan siempre usar el cinturón de seguridad, cuidarse durante el deporte y controlar la coordinación corporal.

Realizar actividad física : El ejercicio regular es factor protector. Brinda beneficios cardiovasculares y más oxígeno a las neuronas, además de reducir elementos tóxicos en el cerebro.

Cuidar la salud cardiovascular : Múltiples terapias (farmacológicas o no) ayudarían a atenuar el impacto de las enfermedades cardiovasculares.

Mantener una vida social activa : Es un desafío para el cerebro y protege contra la demencia. Por el contrario, la soledad sería un factor potenciador.

No fumar y dormir bien : El tabaquismo incrementaría el deterioro cognitivo, así como la falta constante de sueño.

Nora Bär
La Nación (Argentina).

Diario EL TIEMPO, 22 de Febrero de 2017. Página 2