

Nueve factores claves que se pueden controlar para disminuir el riesgo de contraer Alzheimer

Alan Mozes



© 2015 HealthDay. Todos los derechos reservados.

Jueves 20 de agosto de 2015 (HealthDay News) – Determinadas investigaciones han demostrado que hasta 2/3 de los casos de Alzheimer en todo el mundo están relacionados con nueve problemas vinculados al estilo de vida. Dentro de estas condiciones, se incluyen la obesidad (más precisamente un elevado índice de masa corporal, que es un indicador de obesidad en la etapa media de la vida); la enfermedad de las arterias carótidas (en las que la presencia de una placa aterosclerótica que causa un estrechamiento de las arterias principales del cuello y puede afectar la irrigación al cerebro); la hipertensión; la depresión; la fragilidad física; el bajo nivel educativo; los niveles elevados de homocisteína (una sustancia producida naturalmente); y ser fumador o tener diabetes tipo 2 (especialmente entre descendientes asiáticos).

Esto significa que se deben tomar todos los recaudos necesarios para minimizar o erradicar tales problemas con el fin de reducir el riesgo de desarrollar Alzheimer a largo plazo. El Alzheimer es un trastorno cerebral que afecta la memoria y el pensamiento; es la forma más habitual de demencia en la gente mayor.

“La evidencia actual de nuestro estudio demuestra que los individuos podrían beneficiarse al cambiar sus hábitos respecto de los factores de riesgo asociados, que son susceptibles de modificación.”, expresó el Dr. Jin-Tai Yu, líder del estudio, médico especialista en neurología de la Universidad de California, San Francisco, y editor del Journal of Alzheimer’s Disease.

Sin embargo, Yu advirtió que “lo que se ve aquí, más que una relación de causa-efecto, es una relación entre cualquiera de los factores y el riesgo de contraer Alzheimer”. También sostuvo que “es imposible determinar con exactitud el grado de protección que se brindaría si se eliminara alguna de los

problemas que aumentan la posibilidad de padecer Alzheimer”. Se puede ver a Yu y sus colegas debatiendo sobre sus hallazgos en la publicación online del Journal of Neurology, Neurosurgery & Psychiatry del 20 de agosto de este año.

En conclusión, varios investigadores revisaron los hallazgos de 323 estudios realizados entre 1968 y 2014 en los cuales, en total, se incluyeron 5000 pacientes y se observaron 93 problemas de salud que podrían aumentar el riesgo de contraer Alzheimer.

El equipo propuso determinar qué factores parecían brindar protección contra el Alzheimer en desarrollo.

Con respecto a ese punto, las pruebas más sólidas demostraron que el café, las vitaminas C y E, el folato, los AINES (antiinflamatorios no esteroides), las estatinas (drogas que disminuyen el colesterol), la medicación para la presión arterial y los suplementos de estrógeno parecen reducir el riesgo de contraer Alzheimer.

Sin embargo, el Dr. Anton Porteinsson, profesor de psiquiatría y director del Programa para la Educación, la Investigación y el Cuidado contra el Alzheimer de la Facultad de Medicina de la Universidad de Rochester, en Rochester, Nueva York, manifestó que, en su opinión, “no es una sorpresa”. “Este es un documento interesante (...) y definitivamente, se confirma que los estudios individuales habrían previamente demostrado una relación entre el Alzheimer y los factores que se identificaron en tales estudios. Pero esto no mejora el conocimiento sobre las causas de la enfermedad”, agregó.

Según Porteinsson, lo que importa es un estilo de vida saludable. Es aconsejable tener en cuenta la presión arterial, los niveles de colesterol y el ejercicio físico. Agregó que los otros factores de riesgo podrían marcar la diferencia, pero que eso no significaba una vía fácil para reducir el riesgo de contraer Alzheimer. En una gran cantidad de ensayos clínicos, se observaron modificaciones en el comportamiento de los enfermos, las cuales podrían servir de ayuda. Sin embargo, se demostró que estas intervenciones sencillas no han dado resultados. “Por lo tanto, el riesgo no se reduciría al tomar una pastilla o al ingerir algún suplemento dietario o medicación dado que ese tipo de respuesta rápida no tiene mucho fundamento”, agregó.



Encuentre mayor información sobre prevención del Alzheimer en el Instituto Nacional sobre el Envejecimiento en EE.UU. (National Institute of Aging).