

# La pérdida de visión y el colesterol alto elevan el riesgo de demencia

La lista de factores de peligro asociados a esta enfermedad se compone ahora de 14 causas.

Agencia EFE

La pérdida de visión no tratada en edades avanzadas o tener alto el colesterol son factores de riesgo que se asocian con el desarrollo de demencias y se unen a otra docena de causas ya conocidas, según publicó The Lancet.

Los dos nuevos factores de riesgo se asocian al 9% de todos los casos de demencia, indica un nuevo estudio de la Comisión 2024 de The Lancet sobre prevención, intervención y atención de la demencia, que está integrada por 27 expertos en ese tipo de enfermedades.

El estudio, un metaanálisis de los últimos datos disponibles, estima que el 7% de los casos son atribuibles a un nivel elevado de colesterol "malo", LDL, en torno a los 40 años, y el 2% a la pérdida de visión no tratada en edades avanzadas.

La lista de factores de ries-

go asociados al desarrollo de demencias se compone ahora de 14 causas, que si se abordaran desde la infancia podrían evitar o retrasar casi la mitad de casos, señala The Lancet.

Esos factores de riesgo que ya fueron identificados por la Comisión Lancet 2020 son, entre otros, niveles más bajos de educación, discapacidad auditiva, presión arterial alta, tabaquismo, obesidad o depresión. Completan la lista la inactividad física, diabetes, consumo excesivo de alcohol, lesión cerebral traumática, contaminación del aire y aislamiento social. Esos 14 factores están relacionados con el 40% de todos los casos de demencia.

El nuevo informe estima que los factores de riesgo asociados con la mayor proporción de personas que desarrollan demencia en la población mundial son la discapacidad auditiva y el colesterol LDL alto (7% cada uno), junto con una menor educa-

ción en los primeros años de vida y el aislamiento social en la vejez (5% cada uno).

La comisión pide a los gobiernos y a las personas que sean ambiciosos a la hora de abordar los riesgos a lo largo de la vida, pues cuanto antes se enfrenten, será mejor.

## RECOMENDACIÓN

La comisión pide a los gobiernos y a las personas que sean ambiciosos a la hora de abordar los riesgos a lo largo de la vida, pues cuanto antes se enfrenten y reduzcan será mejor. Además, apunta 13 recomendaciones y cambios en políticas y estilos de vida para reducir el riesgo de demencia a lo largo de la vida, entre las que cita proporcionar a todos los niños una educación de buena calidad y ser cognitivamente activos en la mediana edad.

Otras sugerencias son tratar eficazmente la depresión, reducir la exposición a la contaminación atmosférica mediante políticas estrictas de aire limpio, disminuir el contenido de azúcar y sal en los alimentos que se venden en tiendas y restaurantes, o usar protección para la



La demencia engloba varias enfermedades que afectan a la memoria y el pensamiento.



### EL 9%

de todos los casos de demencia se asocian con los dos nuevos factores.

### EL AÑO 2050

habrá 153 millones de personas con demencia, según el estudio.

cabeza en los deportes de contacto y en bicicleta.

Estas medidas son "especialmente importantes" si se tienen en cuenta los nuevos datos que demuestran que reducir los riesgos de demencia no solo aumenta los años de vida sana, sino que también reduce el tiempo que las personas que desarrollan demencia pasan con mala salud, destaca The Lancet.

Este estudio indica que debido al rápido envejecimiento de la población, se espera que el número de per-

sonas que vivan con demencia casi se triplique en 2050, pasando de 57 millones en 2019 a 153 millones. Sin embargo, en algunos países de renta alta, como Estados Unidos y el Reino Unido, la proporción de personas mayores con demencia ha disminuido, sobre todo entre las que viven en zonas socioeconómicamente favorecidas.

Los autores afirman que este descenso se debe, en parte, al aumento de la resistencia cognitiva y física a lo largo de la vida.