

Nueva evidencia científica da cuenta del impacto del estilo de vida en el deterioro cognitivo:

# Casi la mitad de las demencias se puede prevenir controlando 15 factores de riesgo

La mayoría de ellos es modificable, como hacer actividad física, evitar la obesidad y el consumo de alcohol en exceso, así como mantener a raya el colesterol.

JANINA MARCANO

El número de personas con algún tipo de demencia podría triplicarse para 2050, alcanzando los 152 millones de casos globales, según datos de la Organización Mundial de la Salud (OMS).

Esa proyección ha hecho que la ciencia se esfuerce en estudiar cómo prevenir este conjunto de trastornos neurodegenerativos, los cuales se caracterizan por la pérdida progresiva de las funciones cognitivas, como la memoria y el lenguaje.

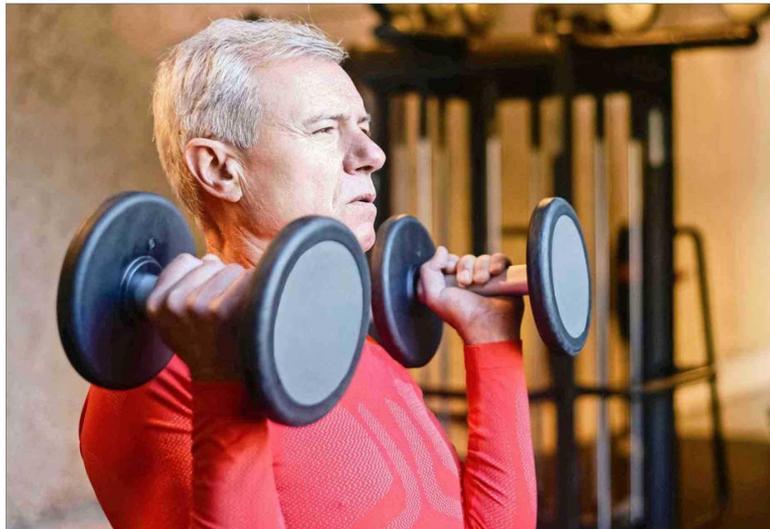
Y con varios de esos estudios han surgido buenas noticias: el 45% de los casos globales de demencia se puede prevenir o retrasar, según un nuevo informe de The Lancet. Esto, al reducir más de 10 factores de riesgo, varios de ellos modificables.

Se trata de un tema relevante para Chile, si se considera que un estudio posterior —publicado hace poco en The Lancet Global Health— concluyó que el 61,8% de los casos de demencia en el país es atribuible a factores de riesgo modificables (no genéticos), como inactividad física y obesidad.

Según las conclusiones del primer informe, en la vida temprana (antes de los 20 años), el factor de riesgo más importante para la aparición de demencia es la baja educación.

Esto se debe a lo que los expertos llaman “reserva cognitiva”, un concepto que describe la densidad de conexiones neuronales en el cerebro, explica Patricio Sandoval, neurólogo de UC Christus.

“Una educación adecuada, especialmente durante la infancia y la adolescencia, enriquece la red neuronal,



**Mientras antes se empiece a hacer ejercicio de forma regular, mejor, dicen los expertos.** “Durante el ejercicio, el músculo libera sustancias químicas que actúan sobre el cerebro, ayudando a prevenir el deterioro cognitivo”, afirma Sandoval.

creando circuitos más robustos y diversas vías de conexión entre las neuronas”, comenta el médico.

Por otro lado, el control de enfermedades como la diabetes tipo 2, hipertensión y obesidad, así como combatir la inactividad física aparecen en el nuevo informe como mecanismos de protección.

En el caso del exceso de peso, afirma Sandoval, este genera un estado de inflamación crónica silenciosa que, a largo plazo, favorece el desarrollo de enfermedades neurodegenerativas.

Nibaldo Inestrosa, investigador en alzhéimer y director del Centro de Excelencia en Biomedicina de la U. de Magallanes, consigna: “En ratones, incluso, se ha visto que aquellos con obesidad tienen placas amiloides, al-

go muy típico de la enfermedad de Alzheimer”.

Por otro lado, la pérdida de visión no tratada en edades avanzadas y tener alto el colesterol también son factores de riesgo que se asocian con el desarrollo de demencias. Estos dos elementos se vinculan al 9% de todos los casos, de acuerdo con el trabajo de The Lancet, que fue realizado por 27 expertos en el tema.

Andrea Slachevsky, académica de la Facultad de Medicina de la U. de Chile y subdirectora de GERO, explica que la relación entre pérdida de visión y demencia puede estar dada por el impacto del déficit sensorial, como tener menos conexión con la sociedad, mientras que el colesterol se asocia a daño cardiovascular, un importante predictor de la aparición de de-

mencia.

Evitar el tabaquismo y el consumo excesivo de alcohol son otras dos de las medidas a poner en práctica para prevenir. Según el informe, fumar aumenta significativamente el riesgo de desarrollar demencia debido a su impacto en la salud cardiovascular y cerebral.

El abuso de alcohol a lo largo del tiempo, en tanto, produce daño directo en el cerebro y contribuye a su inflamación, lo que puede impulsar la demencia, explica Sandoval.

Además de los factores físicos, cuidar la salud mental también tiene un rol. Así, el presentar depresión a lo largo de la vida y experimentar aislamiento social aumenta la probabilidad de tener demencia.

Sobre la depresión, Sandoval deta-

lla que esta “contribuye a una disminución en la estimulación cognitiva, lo que puede deteriorar la reserva cognitiva del cerebro”.

Y, a la vez, el aislamiento social incrementa el riesgo de depresión, lo que eleva las posibilidades de sufrir demencia, destacan los entrevistados.

La evidencia, además, muestra que dormir bien y suficiente también ayuda, aseguran los expertos. Según explican, aunque este factor no se consideró en este estudio, trabajos anteriores han descrito que la falta de sueño o el sueño de mala calidad, particularmente en personas mayores, está cada vez más vinculado con más riesgo de la enfermedad.

## Limpieza cerebral

Slachevsky precisa que, durante el sueño, “se lleva a cabo una limpieza cerebral, eliminando elementos tóxicos que podrían acumularse y afectar la salud neurológica”.

En términos de factores de riesgo que se pueden prevenir solo hasta cierto punto, porque no están totalmente bajo el control de las personas, está haber tenido una lesión cerebral traumática, presentar fibrilación auricular (un tipo de arritmia) y estar expuesto a contaminación del aire.

“Para quienes pueden, salir de las ciudades para vivir en lugares más tranquilos y con menor contaminación puede ser una estrategia para proteger la salud cerebral, ya que un ambiente menos contaminado contribuye a reducir el riesgo de daño al cerebro”, dice Sandoval.

Sobre el debate respecto del peso que tiene la genética versus los factores de riesgo modificables en la aparición de la demencia, los entrevistados coinciden en que la evidencia muestra que el estilo de vida tiene un mayor peso.

“Incluso en individuos con predisposición genética, la modificación de ciertos factores de riesgo puede reducir significativamente la probabilidad de desarrollar demencia”, puntualiza Slachevsky.