

Expertos esperan que las causas se traten desde la infancia

La pérdida de visión y el colesterol alto son factores de riesgo para la demencia

Informe de The Lancet ha identificado un total de 14 agentes que aparecen alrededor de los 40 años y se asocian al 40% de los casos.



Entre las recomendaciones para evitar la demencia está ser cognitivamente activos.

Por Efe
cronica@diarioelsur.cl

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 publica 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, formada por 27 expertos.

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 riesgo asociados a desarrollar demencias se compone ahora de 14 causas, que si se abordan desde la infancia podrían evitar o retrasar casi la mitad de los casos.

AISLAMIENTO SOCIAL

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, exceso de alcohol, lesión cerebral traumática, contaminación del aire y aislamiento social. Esos 14 factores están relacionados con el 40% de todos los casos.

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

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.

RECOMENDACIONES

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 recomendaciones 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, o usar protección para la 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 personas que vivan con demencia casi se triplique en 2050, pasando de 57 millones en 2019 a 153 millones.

Sin embargo, en algunos países de ingresos altos, como EE.UU. y el Reino Unido, la proporción de personas mayores con demencia ha disminuido, sobre todo entre las que viven en zonas favorecidas.

Los autores afirman que este descenso debe probablemente, en parte, al aumento de la resistencia cognitiva y física a lo largo de la vida y a un menor daño vascular gracias a las mejoras en la asistencia sanitaria y los cambios en el estilo de vida.

Ahora hay pruebas "más sólidas" de que una exposición más prolongada al riesgo tiene un efecto mayor y de que los riesgos actúan con más fuerza en las personas que son vulnerables. Por eso, los investigadores consideran "vital" redoblar esfuerzos preventivos hacia quienes más los necesitan. "Los gobiernos deben reducir las desigualdades de riesgo haciendo que los estilos de vida saludables sean lo más asequibles posible para todos".