

Investigación con datos de 65 millones de personas en Estados Unidos:

# Descubren un vínculo entre la contaminación lumínica y la enfermedad de alzhéimer

La relación, que se vio en menores de 65 años, podría explicarse porque el exceso de luz nocturna altera los ritmos circadianos y, con ello, el sueño y otras funciones clave para un envejecimiento cerebral sano. Pero se necesitan más estudios.

JANINA MARCANO

A medida que la población mundial está viviendo más, son más también los científicos que están estudiando cómo el estilo de vida puede influir en el desarrollo de la demencia, un grupo de enfermedades que afecta principalmente a los mayores.

En esa línea, un estudio realizado por investigadores estadounidenses acaba de descubrir una relación desconocida: el vínculo entre la contaminación lumínica y el alzhéimer.

Tras cruzar datos de contaminación lumínica de los 48 estados de EE.UU. y cifras de prevalencia de enfermedad de Alzheimer, junto con variables que son factores de riesgo para esta patología, el grupo de científicos halló lo siguiente: en menores de 65 años, una mayor contaminación lumínica se asocia con una mayor prevalencia del mal de alzhéimer.

La relación con el exceso de luz artificial, señalaron, fue más fuerte que con los factores de riesgo conocidos para demencia, como abuso de alcohol y obesidad.



La exposición a luz artificial en el hogar es tan perjudicial como la exposición a la luz de la ciudad, dicen los autores del estudio, quienes aconsejan usar filtros de luz azul en los dispositivos electrónicos, eliminar bombillas innecesarias y usar antifaz al dormir.

El análisis incluyó datos de 65 millones de personas. "Estos hallazgos fueron sorprendentes", dice a "El Mercurio" Robin Voigt-Zuwala, académica de la U. Rush (EE.UU.) y líder del trabajo, quien aclara que si bien se halló un vínculo, este aún no está claro. Esto quiere decir que todavía no se sabe si efectivamente la contaminación lumínica provoca demencia ni cómo lo hace, pero sí se

demonstró un nexo.

"Creo que la exposición a la luz durante la noche promueve la demencia al interrumpir los ritmos circadianos. Esta es una hipótesis que aún debe probarse", comenta Voigt-Zuwala.

Los ritmos circadianos controlan múltiples funciones del cuerpo, como el ciclo de sueño-vigilia, la producción de hormonas y la función

inmunitaria.

Voigt-Zuwala y su equipo demostraron en estudios previos que la alteración de los ritmos circadianos causa cambios proinflamatorios en el microbioma intestinal y hace que los organismos sean menos resistentes a los efectos negativos del estrés, haciéndolos más susceptibles a enfermedades.

Otro posible mecanismo, agrega, tiene que ver con que "generalmente, cuando las personas desarrollan alzhéimer antes de los 65 años, hay un componente genético. Podría ser también que aquellos con ciertos genes sean más sensibles a los efectos de la luz nocturna. Esto también hay que estudiarlo".

## Dormir mal

Consultado sobre estos resultados, Ignacio González, neurólogo de Clínica U. de los Andes, comenta que el nexo entre contaminación lumínica y alzhéimer podría estar dado por el sueño, en relación con los ciclos circadianos.

"Podría ser que quienes viven con contaminación lumínica nocturna estén durmiendo mal y eso sea lo que aumenta el riesgo de demencia, pero faltan investigaciones para demostrarlo", comenta González.

Gonzalo Farías, neurólogo del grupo de trabajo de demencias de la Sociedad de Neurología, Psiquiatría y Neurocirugía de Chile (Sonepsyn), coincide con esta teoría.

A su juicio, de confirmarse la relación causal entre contaminación lumínica y alzhéimer, esto podría tener implicaciones importantes para la salud pública, "promoviendo cambios en normativas y políticas de construcción en las ciudades para limitar la exposición a la luz artificial", por ejemplo.

Por ahora, dicen los entrevistados, la recomendación es llevar una vida lo más saludable posible, incluyendo dormir bien, controlar la exposición a pantallas y luces artificiales, y manejar los factores de riesgo establecidos para la demencia.