

¿SE PUEDE PREVENIR EL MAL DE ALZHEIMER?

Un trabajo científico realizado por investigadoras de la Universidad de California, San Francisco, Estados Unidos, afirmó que la mitad de los casos de pacientes que poseen mal de Alzheimer pueden prevenirse.

Esta investigación fue difundida en la Conferencia Internacional sobre Alzheimer que se llevó a cabo en París entre el 16 y 21 de julio.

Existen siete factores de riesgo asociados a esta enfermedad: nivel de educación bajo, el consumo de tabaco en cualquiera de sus formas, la inactividad física, la depresión, la hipertensión, la obesidad de mediana edad y la diabetes.

En la actualidad, **se estima que 33,9 millones de personas padecen el mal de Alzheimer, y se calcula que la cifra se triplicará en los próximos 40 años.** Como aún no hay una cura definitiva, y los tratamientos disponibles sólo minimizan el impacto de la enfermedad sin modificar su progresión, hoy existe una gran atención puesta en la búsqueda de nuevos fármacos o de cambios en los estilos de vida. Hacia esa urgencia apuntó el trabajo hecho por Deborah Barnes y Kristine Yaffe, publicado en la revista Lancet Neurology (en su versión electrónica).

Las investigadoras consideraron que los fármacos no alteran claramente la progresión de la enfermedad, y varias drogas que prometían fallaron. “Tanto por la ausencia actual de tratamientos que modifiquen la enfermedad como por la conciencia en aumento de que los síntomas se desarrollan por muchos años o aún décadas, hubo un interés creciente en la identificación de estrategias efectivas para la prevención de la enfermedad de Alzheimer”, escribieron en el reporte las científicas.

Los resultados de la revisión de Barnes y Yaffe sugieren que la mitad de los casos de la enfermedad en el mundo (que es la demencia más frecuente en mayores) parecen atribuirse a factores modificables en el estilo de vida.

El factor más alto asociado a la enfermedad es el nivel educativo bajo (19%), seguido por el consumo de tabaco (14%), la inactividad física (13%), la depresión (11%), la hipertensión de mediana edad (5%), la obesidad de mediana edad (2%) y diabetes (2%).

Como consejo, señalan que las campañas por la educación y las iniciativas para abandonar el tabaco serían las más efectivas formas de prevenir el Alzheimer a nivel global. También resaltan que el aumento de la actividad física tendría un buen impacto para no sólo la prevención de esta enfermedad sino también para los otros factores de riesgo como la depresión, la obesidad, la diabetes, y la hipertensión.

“Esto sugiere que los cambios relativamente simples en el estilo de vida pueden tener un impacto dramático en el número de casos de Alzheimer a lo

largo del tiempo”, indicó Barnes. “Hicieron una revisión que llevará a que más gente tome conciencia sobre lo que puede hacer por su cerebro: aprender algo nuevo y con esfuerzo, como un idioma, o tener una activa vida social es una defensa contra las demencias”, opinó Pablo Richly, jefe de clínica de la memoria de Ineco en Capital.

En el congreso en París, el neurólogo Ignacio Previgliano, de la Universidad Maimónides, Buenos Aires presentó un poster en el que se detalla un registro con 208 pacientes con mal de Alzheimer de la Argentina. El 53% de esos pacientes tenían factores de riesgo asociados. En ellos, las lesiones vasculares en el cerebro eran siete veces más frecuentes que en los pacientes sin factores. Previgliano afirmó: **“Vale aclarar que esos factores de riesgo señalados no son los causantes directos de la enfermedad, pero sí inciden en su desarrollo”**.

Fuente Clarín