

Decálogo para prevenir el alzhéimer

El alzhéimer borra progresivamente los recuerdos y la capacidad para razonar

Síntesis recogida de la Publicación de Pilar Quijada en la web <http://www.alzheimeruniversal.eu>

Textos resumidos del Doctor Viñuela, coordinador de la Unidad de Deterioro Cognitivo del Hospital Virgen de la Macarena, de Sevilla.

Introducción

Los factores no hereditarios genéticamente, hábitos de vida y dieta se asocian con un mayor riesgo de padecer alzhéimer. Para intentar no sufrir la devastadora enfermedad a partir de lo 40 debemos preocuparnos por tener una vida más saludable. Esto es: hacer ejercicio, mantener activa la mente, fomentar las relaciones sociales, tener una agenda cultural y de ocio, una dieta sana (evitar excesos), dormir las horas aconsejables y hacerse controles médicos.

El teatro, la danza y la música aportamos nuestro grano de arena al decálogo para prevenir el alzhéimer. Actividades que obligan al cerebro y al cuerpo en general a trabajar: pensar, recordar, coordinar, cooperar, ejercitar y un largo etcétera. Por tanto las artes interpretativas estarían recogidas en el principio de precaución.

PRINCIPIO DE PRECAUCIÓN: recogido en la Unión Europea, respalda la adopción de medidas protectoras ante un “posible” peligro para la salud, aunque no se pueda determinar el riesgo con suficiente certeza.

🚩 Decálogo para prevenir el alzhéimer: mejor prevenir...que no poder curar

NOTA: Varios factores contribuyen al desarrollo de la enfermedad de Alzheimer. El principal riesgo para desarrollar esta patología neurodegenerativa es la edad, además de la herencia genética (especialmente ser portador del gen ApoE4) que marca una predisposición.

Aunque esto no puede cambiarse, otros factores que favorecen su aparición sí son modificables: hipertensión, obesidad, diabetes y el colesterol elevado.

IMPORTANTE: Controlar esos parámetros puede ayudar a que varias décadas más tarde no aparezca el deterioro cognitivo.

RECOMENDACIÓN: Una artículo publicado en la revista “Neurobiology of Aging“, firmado por investigadores de Estados Unidos, Reino Unido, Australia e Italia, destaca que determinadas pautas de alimentación y estilos de vida se asocian con un mayor riesgo de padecer alzhéimer, “sugiriendo que deben aplicarse estrategias de prevención para esos factores a partir de los cuarenta años.”

A continuación se muestra 7 medidas que se pueden tomar para prevenir el alzhéimer.

MEDIDAS A TOMAR

HÁBITOS DE VIDA

1. Decálogo para prevenir el Alzheimer: Mantenga su mente joven

Aprendizaje es el mejor estímulo para que el cerebro se mantenga siempre joven

NOTA: Doctor Viñuela, “la lectura es una actividad intelectual que ha demostrado capacidad de prevención frente al Alzheimer, es el equivalente a caminar en el aspecto físico. Leer y andar son las dos cosas que yo recomiendo”. Añade: ver la tele no tiene ningún efecto neuroprotector, es más una televisión poco sana, tiene un impacto negativo en la salud cerebral. Si te pasas tres horas viendo la tele, dejas de leer, ir al cine, ir al teatro, hacer ejercicio...

IMPORTANTE: Las personas que son más activas mentalmente tienen menos riesgos de desarrollar déficits cognitivos en la vejez. Es recomendable involucrarse en alguna actividad mental regular que promueva el aprendizaje, al menos 30 minutos diarios, cuatro o cinco veces en semana.

2. Decálogo para prevenir el Alzheimer: Para proteger el cerebro, mueva las piernas

Quienes practican ejercicio de forma regular tienen menos riesgo en la vejez de desarrollar Alzheimer

NOTA: En artículo publicado en “Neurobiology of Aging”, corrobora que las personas que practican ejercicio en la cuarta década de la vida, tienen menor porcentaje de desarrollar demencia a los 65 que los que llevan una vida sedentaria.

IMPORTANTE: El ejercicio aeróbico reducen la atrofia cerebral y mejoran la memoria y otras funciones cognitivas.

Un paseo a buen paso, tres veces en semana, de unos 40 minutos, sirve para aumentar la protección del cerebro frente a las enfermedades neurodegenerativas.

3. Decálogo para prevenir el Alzheimer: Fomente las relaciones sociales.

Las relaciones sociales proporcionan apoyo y gratificación

El doctor Viñuela recomienda para prevenir el Alzheimer: cultivar las relaciones sociales. “Mantener una vida socialmente sana, salir y relacionarse es beneficioso tanto desde el punto de vista cognitivo como emocional. Supone menor riesgo de depresión y ansiedad”, asegura. Además, el contacto con otras personas ayuda a mantener una mentalidad abierta, considerar otros puntos de vista y nos hace más tolerantes. Una flexibilidad mental que conviene no perder con los años.



4. Decálogo para prevenir el Alzheimer: Las proteínas, mejor de origen vegetal

La dieta mediterránea aporta minerales esenciales para la salud del cerebro

NOTA: La dieta mediterránea es “cerebroprotectora”, gracias al aceite de oliva, las grasas del pescado azul, frutas, verduras, legumbres y cereales.

Las verduras, frutas del bosque y cereales integrales contienen micronutrientes saludables para el cerebro y carecen casi por completo de grasas trans y saturadas. Su ingesta frecuente se asocia con menor declive cognitivo y menor riesgo de desarrollar diabetes, obesidad o enfermedades cardiovasculares, que a su vez influyen de forma fundamental sobre la buena salud del cerebro.

IMPORTANTE: “Todo lo que es cardiosaludable es cerebrosaludable. Tiene efecto protector no solo para los ictus o patología cerebrovascular, sino también para las enfermedades degenerativas como la enfermedad de Alzheimer”, corrobora el doctor Félix Viñuela, vocal del Grupo de Estudio de Conducta y Demencias de la Sociedad Española de Neurología (SEN).

RECOMENDACIÓN: Muchos vegetales son ricos en vitaminas del grupo B. Los folatos y las vitaminas B6 y B12 actúan conjuntamente para inactivar la homocisteína, cuyos niveles elevados se asocian con un mayor riesgo de deterioro cognitivo. Alimentos como brócoli, repollo, espinacas, judías, guisantes, cítricos o melón son ricos en folatos, de los que deberíamos ingerir 400 microgramos por día, como cantidad recomendada. Plátanos, cereales integrales, nueces y patatas son ricas en vitamina B6. La cantidad diaria recomendada para esta vitamina varía en función de la edad y el sexo a partir de los 50.

5. Decálogo para prevenir el Alzheimer: evite las grasas saturadas y «trans»

Las personas que consumen más grasas saturadas tienen mayor riesgo de desarrollar Alzheimer

NOTA: Las grasas saturadas se asocian con riesgo cardiovascular y son perjudiciales para el cerebro, que necesita una adecuada irrigación sanguínea para mantener en perfecto estado a las neuronas.

IMPORTANTE: La mayoría de las grasas saturadas son de origen animal, como el tocino o la manteca. Pero también pueden ser vegetales, como el aceite de palma y coco. Son sólidas a temperatura ambiente y contribuyen a aumentar los niveles de colesterol.

“Proyecto Envejecimiento y Salud de Chicago” mostró que las personas que consumían mayor cantidad de grasas saturadas duplicaban su riesgo de padecer Alzheimer.

6. Decálogo para prevenir el alzhéimer: Frutos secos, fuente de Vitamina E natural

Las nueces, ricas en vitamina E, son un alimento neuroprotector

NOTA: La vitamina E procedente de la dieta parece proteger al cerebro de la neurodegeneración y la demencia. Pero no hay tal relación hasta el momento para los suplementos de esta vitamina.

IMPORTANTE: Dentro de la dieta, los frutos secos son una fuente saludable de vitamina E, que como coenzima interviene en muchos procesos metabólicos. Lo recomendable, entre 15-30 gramos al día. De ellos la mitad nueces, el resto avellanas y almendras a partes iguales.

RECOMENDACIÓN: Los últimos estudios para prevención de alzhéimer apuntan que las nueces son las más saludable para el cerebro“

7. Decálogo para prevenir el alzhéimer: Duerma las horas adecuadas

Las "tareas de limpieza" en el cerebro se llevan a cabo durante el sueño

NOTA: Mantener una adecuada rutina para irse a dormir, que proporcione una cantidad de sueño adecuada cada noche entre 7 y 8 horas- es fundamental para la buena salud del cerebro. Menos de seis horas de sueño se asocian con mayor riesgo de accidentes cerebrovasculares.

IMPORTANTE: La falta de sueño puede provocar “ansiedad y depresión, que, cuando se cronifican, son factores de riesgo de alzhéimer“.

Algunos trastornos del sueño, pueden ser un síntoma centinela de patologías neurodegenerativas, por lo que conviene consultar al especialista.

RECOMENDACIÓN: Para que el sueño sea reparador es importante tratar desórdenes que puedan alterarlo, como la apnea obstructiva.