

Prevención de la enfermedad de Alzheimer

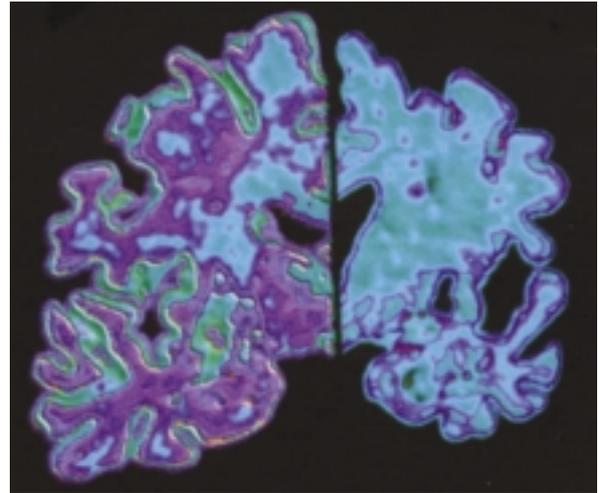
LAS ENFERMEDADES neurodegenerativas afectan a un segmento importante de la población, en especial a las personas de edad avanzada. La prolongación de la vida aumenta la incidencia de estos trastornos, de los que la enfermedad de Alzheimer es el más extendido, por lo que constituye un grave problema social.

A partir de los 60 años aumenta la proporción de enfermedades neurodegenerativas. La edad es el factor de riesgo más importante para sufrir Alzheimer y existe un aumento exponencial de las cifras de incidencia a medida que se cumplen años. La prevalencia, que es del 2% entre los 65 y los 69 años, pasa a ser del 32% entre la población de 85 a 89 años.

La prevalencia de Alzheimer es mayor entre las mujeres que en la población masculina y se ha sugerido como explicación el hecho de que las mujeres viven la parte final de su vida en situación de deficiencia estrogénica. Geográficamente, hay más incidencia en los países del noroeste que en los del sur. Los antecedentes familiares son un claro factor de riesgo, ligado a factores genéticos.

Depresión, menopausia, andropausia, hipertensión arterial, hipercolesterolemia, deficiencia en vitaminas del grupo B, obesidad y tabaquismo son factores de riesgo, por lo que la prevención del Alzheimer debe ir encaminada a disminuir la incidencia de estos factores de riesgo.

Los factores protectores son la normalidad de los niveles de la tensión arterial, de la colesterolemia, de la vitamina B₁₂, de los folatos y del azúcar. Una alimentación baja en grasas y abundante en frutas y vegetales antioxidantes y cereales enriquecidos con vitamina B es la mejor dieta



preventiva. Se recomienda, asimismo, tomar un vaso de vino tinto al día. La participación en actividades recreativas y educativas que sean intelectualmente estimulantes, una actitud social positiva, el mantenimiento de la autoestima y el ejercicio físico habitual también son factores protectores, así como evitar el estrés, que supone una disminución de la memoria. El tabaquismo multiplica por cinco el riesgo de padecer la enfermedad de Alzheimer, lo que es una razón más, y de peso, para abandonar y combatir este hábito pernicioso. Hay técnicas específicas destinadas a estimular las neuronas y mantener activa la memoria. Una vida con estímulos culturales e intelectuales supone un factor de protección, pues se ha demostrado que las demencias son más frecuentes en las personas sin escolarización, analfabetas o con un bajo nivel educativo. ■

Acción protectora

Algunos fármacos pueden tener una acción protectora contra las demencias. Se ha sugerido, pero no se ha demostrado, que los antiinflamatorios retrasan el inicio y la progresión de la enfermedad. Las estatinas tienen un efecto protector: las personas de 50 años o más que toman estatinas tienen un riesgo menor de padecer demencia con independencia de la presencia o ausencia de hiperlipemia. ■

SOFÍA LLEÓ

Farmacéutica