

El Alzheimer

El Alzheimer es la causa más frecuente de demencia. Es una enfermedad cerebral que produce un deterioro cognitivo progresivo caracterizado esencialmente por: pérdida de memoria, desorientación, alteraciones en el lenguaje y dificultades para la planificación de tareas o la resolución de problemas. Todo ello, supone una gradual pérdida de autonomía personal que conlleva la dependencia de terceras personas. Cada vez es mayor la evidencia de que la enfermedad no es atribuible a una única causa, sino a una combinación de varios factores de riesgo.



Factores de riesgo no modificables

Básicamente, la edad y la genética. Envejecer es el principal factor de riesgo para desarrollar Alzheimer, aunque no es una consecuencia inevitable. Algunos genes están relacionados con una mayor probabilidad de padecer esta enfermedad, pero tampoco son determinantes. El Alzheimer solo está determinado genéticamente en torno a un 1% de los casos.



Factores de riesgo modificables

Son aquellos sobre los que sí podemos actuar para disminuir las posibilidades de padecer la enfermedad, como los factores de riesgo cardiovascular (hipertensión, diabetes, hipercolesterolemia, tabaquismo, obesidad...) y los aspectos relacionados con el estilo de vida (nutrición, actividad física, cognitiva y social o hábitos de sueño).

Actualmente no contamos con un tratamiento que pueda detener su curso, sin embargo, las investigaciones están demostrando que la **adopción de hábitos de vida saludables nos ayuda a controlar factores de riesgo modificables, disminuyendo las probabilidades de padecer demencia hasta en 1 de cada 3 casos¹.**

Actividad cognitiva

Mantener la mente activa incrementa y **fortalece las conexiones neuronales y construye la llamada “reserva cognitiva”**, que ayuda a retrasar la aparición de los síntomas del Alzheimer ante los cambios cerebrales patológicos.

Para favorecer una actividad cognitiva, es importante tener en cuenta lo siguiente:



Es clave añadir novedad y retos a nuestra experiencia de forma continua, aprendiendo y haciendo cosas nuevas, no simplemente repitiendo lo que ya sabemos.



La variedad de actividades cognitivas es tan importante como la frecuencia de estas.

Los juegos de mesa, los de lógica o los pasatiempos, son solo un tipo más de actividad útil para la estimulación cognitiva ya que la mayoría de ellos:

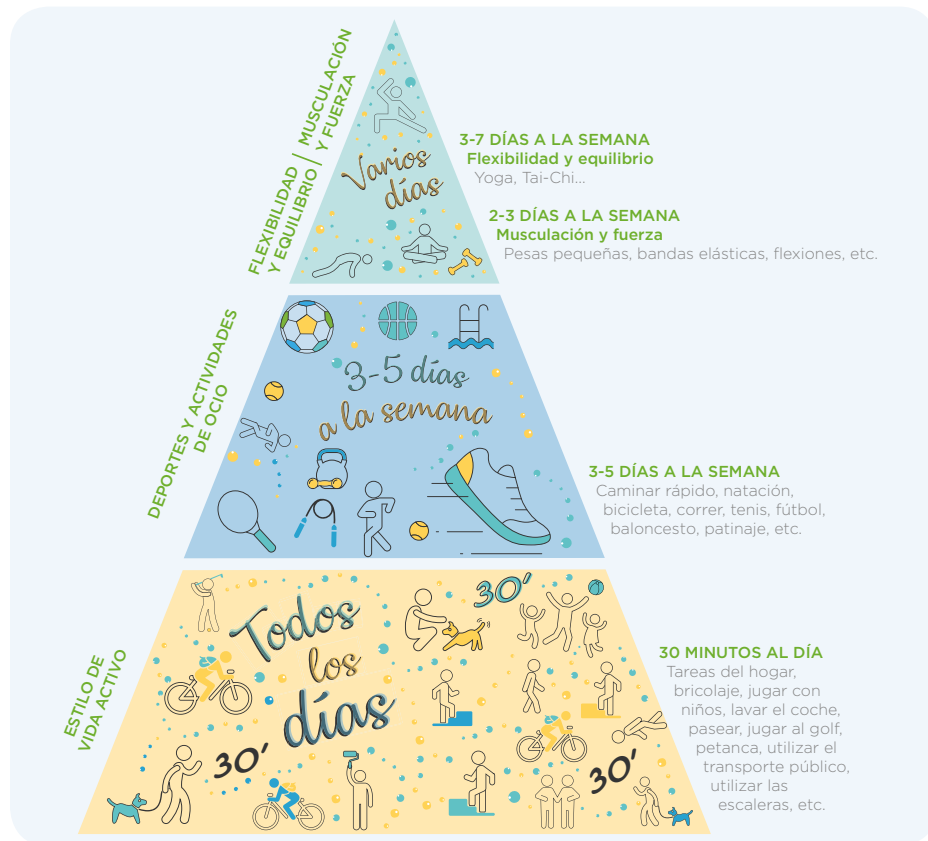
- Suelen requerir agilidad mental
- Implican a la memoria
- Estimulan la percepción sensorial
- Ayudan a focalizar la atención
- Pueden favorecer el contacto social
- Ofrecen nuevos entornos para el aprendizaje
- Pueden ayudar a disminuir el estrés

Son muchas las actividades que estimulan la cognición y que pueden resultar atractivas aunque, de entrada, no dispongamos de la habilidad o el conocimiento suficiente. Nuevos aprendizajes como la lectura, escribir, dibujar, tocar un instrumento musical,

hablar idiomas, hacer cursos de formación, coser... nutren la reserva cognitiva. Eso sí, es fundamental que las actividades en las que nos impliquemos nos motiven, ya que es algo clave para mantener los propósitos.

Ejercicio físico

El ejercicio físico tiene efectos beneficiosos sobre nuestro cerebro, ya que **ayuda a disminuir el daño vascular cerebral**. Hay estudios que demuestran que el ejercicio físico podría protegernos del deterioro cognitivo, y que promueve la formación de nuevas neuronas en el hipocampo, una estructura clave para la formación de nuevos recuerdos y, por tanto, para tener una buena memoria reciente². El hipocampo está particularmente afectado por la enfermedad de Alzheimer desde el principio.



Es muy importante ser físicamente activos a lo largo de toda la vida, adaptando la actividad física a la edad y a las características de cada persona. En la edad adulta, hay que plantear una mejora del rendimiento cardiovascular, incrementar la flexibilidad, aumentar el equilibrio y mantener o incrementar la fuerza muscular con el fin de evitar lesiones y procurarse una mayor autosuficiencia en el futuro.

Salud cardiovascular y sueño

A lo largo de la vida, **existen diferentes factores que pueden afectar el riesgo de desarrollar demencia**, especialmente entre los 40 y los 65 años, **como es el caso de los factores de riesgo cardiovascular**, como la obesidad, la diabetes, la hipertensión o la hipercolesterolemia³. Por ello, es importante tener en cuenta los siguientes puntos:



EVITAR LA OBESIDAD. Se considera sobrepeso cuando el IMC (índice de masa corporal) está entre 25 y 30, y obesidad cuando es igual o superior a 30. La obesidad, particularmente en la edad adulta media, parece incrementar el riesgo de demencia.

CALCULO DEL IMC (Índice de Masa Corporal)

$$\frac{\text{PESO (kilos)}}{\text{ALTURA (metros)}^2} = \frac{68 \text{ kg}}{1,65\text{m} \times 1,65\text{m}} = \frac{68}{2,72} = 25$$



Controlar la tensión arterial



Evitar valores altos de colesterol



Controlar la diabetes



Evitar fumar o ser fumador pasivo



Limitar el consumo de alcohol



Si dormir poco o mal se convierte en un hábito, nuestra salud lo acaba pagando, también la cerebral. La falta o la baja calidad del sueño podría ser un factor de riesgo para padecer Alzheimer.

Durante el sueño se activan mecanismos necesarios para deshacernos de productos tóxicos del metabolismo cerebral (como la proteína beta-amiloide, cuya alteración es clave en la enfermedad de Alzheimer) y durante la vigilia la producción de beta-amiloide parece incrementarse⁴.

Nutrición

La nutrición juega un papel fundamental en la consecución y el mantenimiento de un buen estado de salud y, específicamente, en el control de factores de riesgo cardiovascular, pero **también tiene un potencial papel protector frente al deterioro cognitivo y la demencia.**

Uno de los factores compartidos por la enfermedad cardiovascular y la enfermedad de Alzheimer es el hecho de que el estrés oxidativo y la inflamación crónica propician su desarrollo. Podemos combatir el estrés oxidativo mediante el consumo de antioxidantes, presentes en alimentos de origen vegetal, como las frutas y las verduras. Por otro lado, el pescado azul y las nueces nos aportan ácidos grasos omega-3⁵, que presentan propiedades anti-inflamatorias y consecuentes efectos protectores frente al deterioro cognitivo.

Por ello, seguir la dieta mediterránea, basada en una presencia abundante de productos de origen vegetal y con consumo regular de pescado azul, podría contribuir a prevenir, o al menos retrasar, la aparición de la enfermedad de Alzheimer⁶. Para obtener sus beneficios es importante:

Disfrutar de la comida

Comer variado (especial énfasis en alimentos de origen vegetal)

Vigilar las cantidades para mantener un peso saludable

Tomar alimentos ricos en fibra

Limitar el consumo de carnes rojas

Comer pescado azul al menos 2 veces a la semana

Limitar los fritos, rebozados y productos industriales

Evitar los alimentos con alto contenido en grasas saturadas

Limitar los productos y bebidas azucaradas

Evitar los productos con alto contenido en sal

Limitar la adición de sal al cocinar y en la mesa

La mejor bebida es el agua, y hay que consumirla en abundancia

¡Cuidado con el alcohol!



La Fundación Pasqual Maragall es una entidad privada sin ánimo de lucro creada en el año 2008, con la misión de promover investigaciones científicas para la prevención de la enfermedad de Alzheimer.

Apostamos por la prevención bajo el lema **“Por un futuro sin Alzheimer”**. Los estudios que se llevan a cabo en nuestro propio centro de investigación, el Barcelonaβeta Brain Research Center (BBRC), están centrados en la detección precoz y en la prevención de la enfermedad.

Hoy en día, y gracias a la investigación científica, sabemos que **los daños que el Alzheimer causa en el cerebro se inician hasta 20 años antes de la aparición de los primeros síntomas**. Por ello, necesitamos anticiparnos, estudiar qué ocurre en el cerebro años antes de que el Alzheimer dé la cara. Nuestro objetivo es llegar a actuar antes de que sea demasiado tarde y los daños en el cerebro ya sean irreversibles.

Investigando para prevenir el Alzheimer

En el año 2013, y gracias al impulso de “la Caixa”, se puso en marcha el Estudio Alfa, una plataforma de investigación para identificar las características tempranas de la enfermedad de Alzheimer así como su detección precoz para que nos ayuden a desarrollar estrategias de prevención.

Se trata de una de las iniciativas más complejas y con mayor número de participantes del mundo dedicada a la detección precoz y la prevención del Alzheimer.



2.743
participantes voluntarios



5.967
visitas médicas



6.705
sesiones de cognición



4.645
sesiones clínicas



3.249
resonancias magnéticas



58
profesionales investigando

Descubre más cosas
sobre el Alzheimer en nuestro
blog.fpmaragall.org

**fundación
pasqual
maragall**

POR UN FUTURO
SIN ALZHEIMER

Con el soporte y aval de:

barcelonaβeta
BRAIN RESEARCH CENTER

Ayúdanos a prevenir el Alzheimer. ¡Colabora!

fpmaragall.org

900 545 545

1. Norton S, et al. "Potential for primary prevention of Alzheimer's disease: an analysis of population-based data". *Lancet Neurol.* 2014 Aug;13(8):788-94

2. Choj, S. H., Bylykhashi, E., Chatila, Z. K., Lee, S. W., Pulli, B., Clemenson, G. D., Tanzi, R. E. (2018). Combined adult neurogenesis and BDNF mimic exercise effects on cognition in an Alzheimer's mouse model. *Science.* <https://doi.org/10.1126/science.aan8821>

3. Imtiaz, B., Tolppanen, A. M., Kivipelto, M., & Soininen, H. (2014). Future directions in Alzheimer's disease from risk factors to prevention. *Biochem Pharmacol*, 88(4), 661-670. <https://doi.org/10.1016/j.bcp.2014.01.003>

4. Ju, Y.-E. S., Lucey, B. P., & Holtzman, D. M. (2014). Sleep and Alzheimer disease pathology--a bidirectional relationship. *Nature Reviews. Neurology.* <https://doi.org/10.1038/nrneuro.2013.269>

5. Scarmeas N, Anastasiou CA, Yannakoula M. Nutrition and prevention of cognitive impairment. *Lancet Neurol.* 2018 Nov;17(11):1006-1015

6. Valls-Pedret C, Sala-Vila A, Serra-Mir M, Corella D, de la Torre R, Martínez-González MÁ, Martínez-Lapiscina EH, Fitó M, Pérez-Heras A, Salas-Salvadó J, Estruch R, Ros E. Mediterranean Diet and Age-Related Cognitive Decline: A Randomized Clinical Trial. *JAMA Intern Med.* 2015 Jul;175(7):1094-1103.