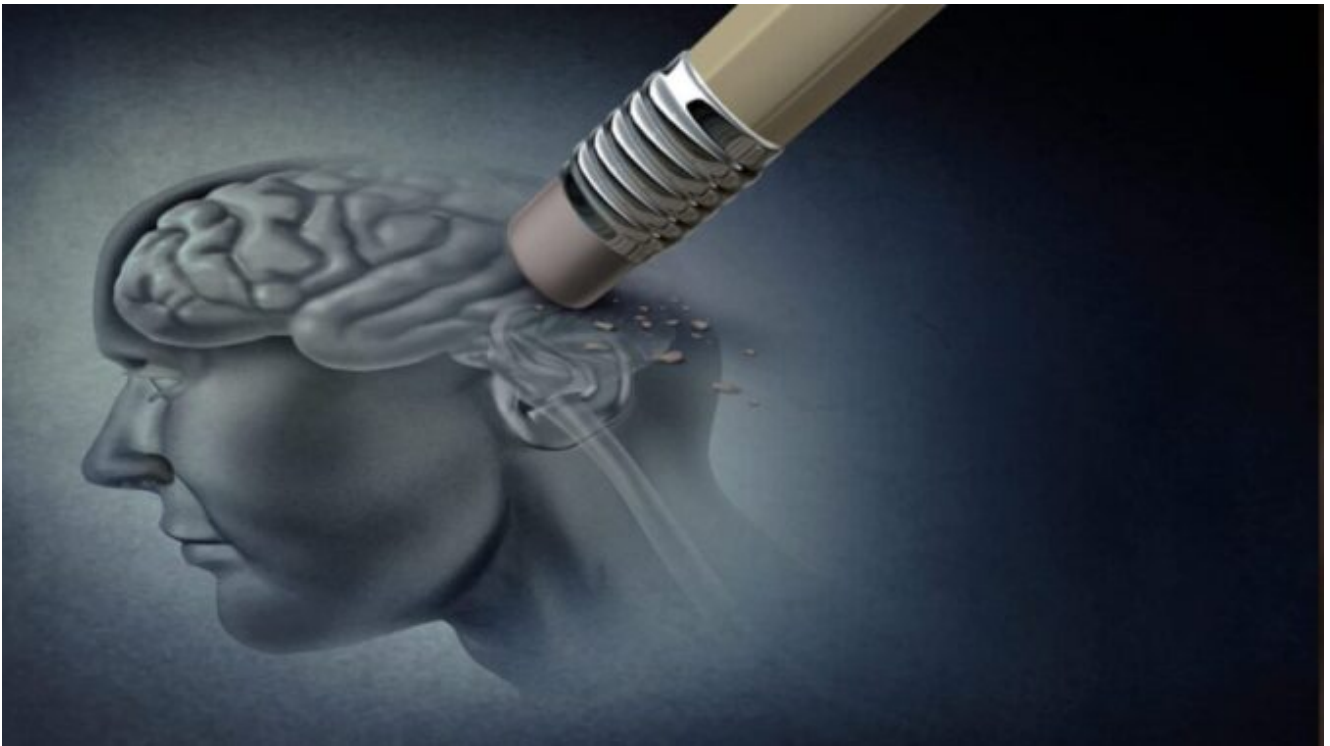


“La disminución del consumo de carne puede reducir drásticamente el riesgo de padecer Alzheimer”

21 septiembre, 2023



Por Libby Rose

La neuróloga Laura Viñas habló con El Cuco Digital sobre esta grave enfermedad que afecta en su mayor medida a personas de más de 65 años. Qué hábitos incorporar y cuál es el estudio que permite saber si alguien es propenso a desarrollar la enfermedad que padecen 50 millones de personas en el mundo.

El 21 de septiembre es el Día Mundial del Alzheimer, una fecha dispuesta por la Organización Mundial de la Salud con el fin de recordar que la enfermedad se manifiesta cada vez más en un mayor número de personas, por lo que es necesario hacer hincapié en la prevención y detección antes de que llegue a mostrarse con todos sus síntomas.

El primer Día Mundial del Alzheimer se celebró en 1994. Y desde 2012 la organización Alzheimer's Disease International (ADI) decidió extender la conmemoración por todo el mes de septiembre, y así se consignó el Mes Mundial del Alzheimer.

El Alzheimer es el tipo de demencia más común que se manifiesta como deterioro cognitivo y trastornos conductuales. Se caracteriza en su forma típica por una pérdida de la memoria inmediata y de otras capacidades mentales (tales como las capacidades cognitivas superiores), a medida que mueren las células nerviosas (neuronas) y se atrofian diferentes zonas del cerebro. Después del diagnóstico, la enfermedad tienen una duración media de 10 años.

Si bien aún no existe una causa determinante en el Desarrollo del Alzheimer, hay factores de riesgo asociados a la genética como así también a los hábitos personales. Por eso, cuidar nuestra alimentación, nuestros cerebro y hacer ejercicio son clave para la prevención. Frente a ello, **El Cuco Digital habló con la neuróloga [Laura Viñas](#) (mat. prov. 3795)** , médica neuróloga del Instituto Coordinador de Ablación e Implante de Mendoza (INCAIMEN), miembro de la Unidad de Vigilancia Tutelar para el tratamiento de Cannabis, docente de medicina en la Universidad Nacional de Cuyo y especialista en el Hospital Regional Antonio J. Scaravelli.

¿Cuáles son los factores de riesgo del Alzheimer? ¿El estrés puede derivar en esa enfermedad?

Hay factores que parecen jugar papeles en el desarrollo de la enfermedad, pero hasta ahora no hay una conclusión sobre las causas exactas que llevan a esta enfermedad. Entre los factores que no puedo modificar está la edad, se sabe que a mayor edad, hay mayor probabilidad de padecer a Alzheimer sobre todo después de los 65 años. También hay causas genéticas que son de aparición tardía generalmente, pero hay un Alzheimer precoz que puede aparecer en personas de menos de 35 años, son casos raros la enfermedad. Pero hay factores que

son modificables como los cardiovasculares, diabetes, daño oxidativo, inflamación, lesiones traumáticas, bajo nivel educativo. El Alzheimer es más frecuente en las mujeres, algunos autores los asocian a factores inmunológicos.

Por su parte no está demostrado que el estrés sea un factor, pero sí influye en la calidad de vida. Sabemos que el estrés crónico puede favorecer el desarrollo de depresión clínica y altos niveles de cortisol que van asociados al estrés crónico, sí favorecen el deterioro cognitivo.

¿Cómo se detecta?

Se detecta generalmente de forma clínica, pero cuando la familia lo descubre ya han pasado varios años de enfermedad y obviamente el diagnóstico no mejora la calidad de vida de forma total, sí puede retrasar la participación de los síntomas más importantes haciendo que la vida del paciente pueda ser un poco más independiente con la medicación.

¿Qué son los biomarcadores y para qué sirven?

Son sustancias que uno puede encontrar en el líquido cefalorraquídeo o en el plasma que nos permiten detectar la aparición o no de probabilidades de aumentar el riesgo de Alzheimer. Estos marcadores, que ya llevan en estudio más de 25 años, han ido evolucionando hasta convertirse ahora en una herramienta de diagnóstico especializado solo para investigación. El Alzheimer es de diagnóstico clínico, sí existen estos marcadores que actualmente también existen en plasma. Son proteínas amiloides, la AB 1-42 y la AB 1-40 y otras dos formas de proteína TAU total como la tau total y la fosfo-tau. Las primeras dos están muy disminuidas en el Alzheimer y aumentadas las otras dos. Pero estos no son exámenes de rutina; probablemente con el tiempo puedan llegar a ser marcadores de más fácil detección, pero en este momento es solo de investigación.

¿La buena alimentación y el ejercicio pueden prevenirlo? ¿Qué

otras cosas?

Acá lo importante es tener una buena calidad de vida, alimentación saludable, ejercicios físicos regulares, una vida social activa; adquirir nuevos conocimientos y habilidades es fundamental para mantener la actividad tanto del cerebro izquierdo como el derecho. No hay intentar robarle horas al descanso porque en esto uno consolida la memoria y durante el sueño se eliminan las sustancias tóxicas y los radicales libres que contribuyen a la aparición de la enfermedad. No consumir tabaco, no aumentar los factores de riesgo, el exceso de alcohol genera deterioro cognitivo y por lo tanto al aumento del Alzheimer. Hay que controlar todas las patologías cardiovasculares, presión, contaminación, diabetes, cuidarse de los factores que puedan contribuir al deterioro tanto de corazón como del cerebro.

Dicen que el no consumir carnes o proteínas puede incrementar los riesgos de padecer Alzheimer ¿mito o realidad?

Es exactamente al revés. La disminución del consumo de carne puede reducir drásticamente el riesgo de padecer Alzheimer y no solamente de esa enfermedad, sino de disminuir el riesgo de cáncer, enfermedades cardiovasculares y enfermedades renales crónicas. El consumo de alto contenido de grasas, dulces, lácteos, también es un factor predisponente para el Alzheimer. De 1985 a 2008 se hizo un experimento en Japón donde hubo una transición nutricional de la dieta japonesa a la occidental y el Alzheimer aumentó de forma drástica, del 1% al 7%. La dieta mediterránea, que es equilibrada, como el aumento del pescado, se ha demostrado que disminuiría la aparición Alzheimer. De todos modos aún no se ha determinado una causa exacta de esta enfermedad.

¿Cómo es el tratamiento?

Si bien hay drogas que mejoran la calidad de vida del paciente, hay que entender que esta enfermedad es

degenerativa, que la duración de la enfermedad depende de las enfermedades subyacentes y que la evolución es evolutiva en el tiempo, es decir que no hay vuelta atrás, pero la calidad de vida logra mejorarse con los nuevos esquemas de tratamiento y el apoyo familiar, los talleres multidisciplinarios para mejorar la memoria.