

6 de Febrero de 2007

[Portada](#) > [Salud](#) > [Prevención y hábitos de vida](#)

Prevención y hábitos de vida

Alzheimer: apuesta por la prevención

Junto con la detección precoz, la prevención constituye otro punto importante para frenar la enfermedad de Alzheimer

Lejos aún de dar con un remedio que permita curar la enfermedad de Alzheimer, los científicos están ensayando una vacuna, toda vez que estudios clínicos reafirman la utilidad preventiva de medidas tan simples como beber un vaso de zumo de fruta tres veces a la semana.

JORDI MONTANER
31 de enero de 2007

La primera inmunización activa se empezó en el 2001, pero tuvo que suspenderse al poco de empezar por los efectos secundarios graves que produjo en un pequeño grupo de pacientes (18 sufrieron encefalitis y tres perecieron). Tras superar una serie de ensayos clínicos destinados a reforzar la seguridad de esta vacuna, se espera que en el 2007 se reanude el plan de inmunización, según ha dado a conocer Rafael Blesa, director del Servicio de Neurología del Hospital de la Santa Creu i Sant Pau, de Barcelona.

El especialista se muestra confiado en que en esta ocasión no haya efectos secundarios motivados por el desarrollo de anticuerpos, e hizo un llamamiento a «no correr demasiado» y a explorar también otras alternativas en la lucha contra las demencias, como la inmunización pasiva.

«En España hay una epidemia tremenda de niños obesos con clara predisposición a sufrir lesiones vasculares que son la antesala para la aparición de las demencias», protesta Blesa, para quien se precisa una mayor especialización y la promoción de unidades de demencias en todas las comunidades autónomas. «El nivel medio asistencial de España, en cuanto a demencias, se encuentra muy por debajo de lo exigido a una sanidad pública equitativa».



Demencia de demencias

La enfermedad de Alzheimer es una afección cerebral progresiva y degenerativa que afecta la memoria, el pensamiento y la conducta. Afecta tanto a la retención de memoria como al lenguaje, capacidad de tomar decisiones, juicio, atención y otras áreas de la función mental y la personalidad. Al contrario de cuanto ocurre con otras demencias, en la enfermedad de Alzheimer el paciente no tiene conciencia de su deterioro. Su ritmo de progresión es diferente para cada persona; pero si debuta rápidamente es probable que continúe progresando de la misma manera, mientras que si el desarrollo se inicia de forma lenta es muy posible que siga un curso lento.

«En España hay una epidemia tremenda de niños obesos con clara predisposición a sufrir lesiones vasculares, antesala para la aparición de las demencias»

Además de la edad y los antecedentes familiares, los factores de riesgo identificados para esta enfermedad abarcan desde niveles de presión arterial elevada durante mucho tiempo (años) y antecedentes de traumatismo craneal, hasta niveles elevados de homocisteína (un compuesto que contribuye a enfermedades crónicas como la cardiopatía, la depresión y también la enfermedad de Alzheimer). Otro factor de riesgo, aunque parezca extraño, es pertenecer al género femenino; debido a que las mujeres generalmente viven más que los hombres y tienen, por tanto, mayor probabilidad de desarrollar esta enfermedad.

Causa incierta, dos presentaciones

Los expertos han identificado dos tipos de enfermedad de Alzheimer: una de inicio precoz y otra de inicio tardío. En la primera, los síntomas debutan antes de los 60 años, es menos común que la tardía y es responsable de solamente el 5% y 10% de los casos; sin embargo, su progreso es mucho más rápido. La causa de la enfermedad de Alzheimer no se conoce a ciencia cierta, pero se especula con que abarque un conglomerado de factores tanto genéticos como ambientales. El diagnóstico de la enfermedad se realiza sobre la base de síntomas característicos y excluyendo otras causas comunes de demencia.

Se han descartado teorías que en su día levantaron mucha polvareda mediática pero que han demostrado poco o nada, como la acumulación de aluminio, plomo, mercurio u otras sustancias tóxicas en los tejidos. Hoy día, la única forma de saber con certeza si alguien sufrió inequívocamente una enfermedad de Alzheimer es por medio de estudios microscópicos con muestras de tejido cerebral *post-mortem*. En los casos positivos, dicho tejido muestra una serie de nudos neurofibrilares (fragmentos enrollados de proteína dentro de las neuronas que las obstruyen), placas neuríticas (aglomeraciones anormales de células nerviosas muertas) y placas seniles (áreas donde se han acumulado productos de neuronas muertas).

Aunque estos cambios ocurren en cierto grado en todos los cerebros a partir de cierta edad, proliferan de manera especial en los cerebros de las personas con enfermedad de Alzheimer. La destrucción de las células nerviosas (neuronas) y la consiguiente disminución de neurotransmisores genera un desequilibrio crítico para el cerebro. Se calcula que alrededor de un 10% de las personas mayores de 70 años tiene problemas significativos de memoria y que, cerca de la mitad de estos casos, se corresponden con una enfermedad de Alzheimer. La incidencia de esta enfermedad se duplica cada década a partir de la séptima.

👉 ¡A EXPRIMIR!

El equipo de Qi Dai, de EEUU, sostiene en un artículo publicado por *The American Journal of Medicine* que consumiendo por lo menos tres vasos de zumo de fruta cada semana puede disminuirse hasta en un 75% el riesgo de desarrollar enfermedad de Alzheimer. Subrayan los autores que el éxito preventivo de los zumos no radica tanto en su contenido rico en vitaminas C, E y betacaroteno (antioxidantes), como en la acción de los polifenoles.



Asimismo, recuerdan que más de 13 millones de personas padecen esta enfermedad en todo el mundo y que los costes derivados de esta enfermedad son astronómicos. En EEUU el gasto anual en costes por Alzheimer supera los 81.000 millones de euros y, en el Reino Unido, alcanza los 22.000 millones. Los polifenoles del zumo de fruta, explica Qi Dai, previenen la formación de placas amiloides en el cerebro. Dicho efecto fue estudiado en una población de 1.836 estadounidenses de origen japonés (72% mujeres) sin demencia, cuyos hábitos dietéticos se registraron por medio de un cuestionario.

Llama la atención de este estudio que el hábito de beber té no supuso ninguna ventaja en cuanto a protección frente a la enfermedad de Alzheimer, contradiciendo la opinión generalizada de que los fenoles del té también actúan preventivamente. «El beneficio del consumo de zumos, además, fue significativamente mayor en individuos portadores del alelo para la apolipoproteína epsilon-4, un marcador genético asociado a la variedad más precoz de enfermedad de Alzheimer».

[Cerrar](#)

© FUNDACIÓN EROSKI

[En CONSUMER.es EROSKI nos tomamos muy en serio la privacidad de tus datos, aviso legal.](#)

(Documento impreso desde <http://www.consumer.es/web/es/salud/prevencion/2007/01/31/159457.php>)