

Alzheimer: una mente activa reduce el riesgo

Lo aconsejan para personas con pérdida leve de memoria.

Es sabido que los trastornos leves de la memoria y de la conducta que aparecen ya avanzada la edad adulta pueden constituir, en algunos casos, los primeros signos de enfermedades neurodegenerativas como el mal de Alzheimer. En un reciente estudio hecho para determinar en qué proporción estos síntomas efectivamente devienen en demencias, investigadores argentinos descubrieron factores protectores capaces de reducir a la mitad esa progresión.

"El nivel educacional y el de actividad intelectual y laboral -lo que llamamos reserva cognitiva- son factores preventivos, cuya ausencia o presencia fue responsable de la mitad del riesgo, en las personas estudiadas, de desarrollar demencias degenerativas", dijo el doctor Ricardo Allegri, investigador del Conicet y jefe de Neuropsicología del Instituto Universitario Cemic, a La Nación.

Hacer crucigramas, volverse aficionado a juegos de mesa, ir al cine o participar de reuniones sociales; cualquier actividad es válida si permite que la persona mayor se mantenga mentalmente activa y socialmente conectada con su entorno.

En otras palabras, resumió el doctor Allegri, "si una persona mayor tiene algún problema de memoria, el mantenerse activo intelectualmente la protege y la ayuda a conservar mejor su memoria".

Allegri y sus colegas, los doctores Fernando Taragano y Hugo Krupitzki, también investigadores del Cemic, llegaron a esa conclusión tras evaluar durante al menos 3 años (en algunos casos 5 años) a 301 personas mayores de 50 años con deterioro cognitivo leve o deterioro conductual leve.

Cada paciente fue, en promedio, evaluado en siete ocasiones durante el estudio, a través de exámenes neuropsiquiátricos y neuropsicológicos, y estudios de laboratorio y de imágenes.

Los resultados de su trabajo fueron distinguidos recientemente con el premio Academia Nacional de Medicina, que otorga anualmente esa institución al mejor trabajo sobre temas médico-científicos.

El trabajo -titulado "Estudio longitudinal de una población en riesgo de demencia degenerativa primaria"- también será presentado en abril en el próximo congreso de la Academia Americana de Neurología de los Estados Unidos.

Factores protectores

Por deterioro cognitivo leve se entiende aquella de-

clinación de funciones como la memoria, que es mayor que la esperada para la edad de la persona, pero que no llega a interferir de manera significativa con sus actividades cotidianas.

En cuanto al deterioro conductual leve, definió Allegri, "se trata de trastornos leves de la conducta - como los cuadros depresivos, apatía, agresividad, desinhibición- que aparecen en la tercera edad, pero que no tienen un impacto significativo sobre la vida cotidiana del paciente".

También fueron estudiados en el marco de esta investigación pacientes con psicosis tardías, que se caracterizan por cuadros alucinatorios o ideaciones delirantes, pero por el reducido número de participantes los resultados de este grupo no son estadísticamente significativos.

En ambos grupos, reveló el estudio, el porcentaje de pacientes que progresó hacia demencias degenerativas, como el Alzheimer, fue mucho mayor que el habitual en las personas sanas.

"En sólo tres años, el 40% de quienes tenían un deterioro cognitivo y el 60% de los que tenían deterioro conductual habían desarrollado demencia", revela el estudio. En personas mayores que no padecen estos trastornos, sólo entre el 1 y el 2% evoluciona hacia la enfermedad de Alzheimer en ese período.

El doctor Allegri, por su parte, considera que lo más "interesante" que aportó el trabajo es poder haber conocido cuáles son algunos de los factores que aceleran o que previenen las demencias.

"Vimos que ciertas alteraciones de la tiroides y que la presión arterial elevada también son factores de riesgo, que pueden ser controlados", señaló el investigador del Instituto Universitario Cemic.

Una reserva cognitiva

Y si de prevención se trata, para el doctor Allegri es central el concepto de "reserva cognitiva".

"Habría que tender a que la gente en la tercera edad, después de que se ha jubilado, se mantuviera intelectual y socialmente activa -dijo el investigador- ¿Cómo? Bueno, para eso no sólo sirven los crucigramas, que por supuesto pueden ser muy útiles para aquellos a quienes les gustan los crucigramas."

Toda actividad intelectual es válida. Allegri concluyó: "Hay que tratar de ver en cada paciente cuál es su motivación y tratar de generar a partir de esa motivación una actividad que estimule su vida social e intelectual".

las redes sociales y el estímulo intelectual permiten acumular una reserva cognitiva que ayuda a prevenir las demencias