

## ESTILO DE VIDA Y ENFERMEDAD DE ALZHEÍMER

La enfermedad de Alzheimer es la demencia más común en tanto en Europa como en España y, de muy especial relevancia en Galicia. La Federación Alzhéimer Galicia calcula que en Galicia sufren esta enfermedad unas 70.000 personas siendo, según la OMS, la tercera causa de discapacidad en personas mayores de 60 años.

Uno de los grandes hándicap a los que nos enfrentamos es que, a pesar de los muchos esfuerzos realizados, no conocemos el origen de la enfermedad. Esto lo que está provocando es que se retrase la aparición de nuevos fármacos o terapias que ayuden, si no es a curar la enfermedad, al menos a retrasar su aparición y evolución.

Las teorías clásicas sobre el origen del alzhéimer han fallado. Estas son: la teoría del amiloide y a teoría de Tau. Obviamente, son dos sucesos que aparecen en la mayoría de los casos de alzhéimer pero, si algo que tenemos claro, es que son dos sucesos secundarios a un evento primario desconocido.

Una de las grandes esperanzas de los últimos años es que aparecieron **nuevas teorías que podrían causar la enfermedad de Alzheimer**, como son:

- 1) Teoría de la infección por hongos en el cerebro
- 2) Teoría de un fallo en la neurogénesis
- 3) Teoría de un fallo de la barrera hematoencefálica
- 4) Teoría de un daño en las neuronas del *Locus Ceruleus*
- 5) Teoría de una activación temprana de los astrocitos en el cerebro.

El futuro nos dirá si alguna de estas teorías es cierta o si aparezcan nuevas líneas de investigación. No obstante, la investigación avanza y da frutos. Durante este último año se publicaron varios trabajos muy interesantes que demuestran algo que en los laboratorios de investigación sospechamos desde hace tiempo: **El origen de la enfermedad de Alzheimer no ocurre en cerebros “mayores” sino que, con mucha probabilidad, sucede durante nuestra juventud.**

En un estudio realizado en el Instituto Karolinska de Estocolmo, se demuestra que 20 años antes de que aparezcan los primeros síntomas, ya ocurren cambios en nuestro cerebro. En otro estudio realizado en Suiza con cerebros de gente joven que murió por accidentes

deportivos, se encontró que alguna de estas personas ya tenían placas de amiloide y Tau hiperfosforilado en el cerebro. Esto nos quiere decir que, lo que sea que provoque la enfermedad, está sucediendo cuando somos jóvenes, quizá durante nuestra adolescencia, o quién sabe si antes.

### Podemos retrasar su aparición

Sin embargo, no todo es oscuridad en esta enfermedad, cada vez hay más pruebas de que algunos factores del estilo de vida están relacionados con el desarrollo del alzhéimer, o lo contrario, hay factores en nuestro estilo de vida que pueden ayudar a protegernos, retrasar la aparición de la enfermedad, o incluso, provocar que la evolución sea lenta. Muchos de ellos son potencialmente modificables e incluyen el tabaquismo, la actividad física, la educación, el compromiso social, la estimulación cognitiva y la dieta. La modificación de la mayoría de estos factores tiene otras ventajas para la salud, aumentando los beneficios potenciales al modificar el estilo de vida del individuo.

Una evidencia sobre como cambiando la nutrición y el ejercicio físico se puede alterar el desarrollo de la enfermedad es que, **sólo cambiando la dieta hacia hábitos de vida saludables, realizando ejercicio físico, y manteniendo una correcta actividad mental se puede retrasar el inicio de la enfermedad de 5 a 7 años.** Aunque esto no parezca mucho numéricamente hablando, en realidad es muchísimo. Significa que si una persona empieza a tener los síntomas clásicos de la enfermedad con 60-65 años los retrasaría hacia los 65-70 años. Teniendo en cuenta el alto coste social y económico de la enfermedad, muy especialmente en las familias, y que una persona con alzhéimer necesitaría de 3 cuidadores, estos 5 años son mucho.

Además de retrasar el inicio de la enfermedad 5 años, si se logra que la persona con alzhéimer mantenga una correcta actividad física, mental y nutricional, teniendo en cuenta que es complicado, se conseguiría que el desarrollo de la enfermedad sea más lento y paulatino. Al final, si lo lográsemos y tuviésemos la fuerza de voluntad de cambiar estos factores de nuestra vida, lograríamos algo muy importante, que es **envejecer con calidad**.

## ¿Qué se entiende por ejercicio físico?

Para explicar los últimos estudios de cómo el ejercicio físico nos puede ayudar a proteger nuestras vidas de esta enfermedad tan devastadora, quiero aclarar algo muy importante y que la gente pregunta **¿qué es hacer ejercicio físico?**

Mucha gente cree que hacer ejercicio físico es practicar un deporte a nivel profesional o incluso a nivel amateur de una forma seria. Esto es un NO rotundo. Practicar deporte es bueno por muchos motivos, pero no es hacer ejercicio físico. Realizar actividad física es algo más sencillo que esto, y que **TODO EL MUNDO LO PUEDE REALIZAR**, es andar 20-30 minutos cada día un par de días a la semana, bailar, nadar, hacer jardinería, realizar actividades organizadas como el Taichí, o actividades de gimnasia acuática, etc.

Si tratamos de responder esta pregunta, pero en un caso muy especial y real, como **qué es hacer ejercicio físico en una persona con demencia**, no encontramos consenso entre los expertos, porque depende de cada enfermo. Muchos expertos dicen que actividad moderada de 150 minutos a la semana, pero en sesiones de 10-15 minutos diarios en forma de paseos matinales, ver tiendas y realizar jardinería por la tarde.

En ambos casos, hay algo que es importante entender. Realizar actividad física depende de cada persona, hay gente que le gusta pasear, a otra le apasiona nadar, a otra la jardinería, a otra el baile, y a otra las artes marciales. Lo importante es que cada uno se adapte a sus gustos, pero que realice actividad física. Vencer esto y lanzarse a vivir y disfrutar de lo que nos ofrece la vida está en nuestra mano, y es la diferencia entre la gente que padeciendo una enfermedad la lleva bien y hasta la considera una segunda oportunidad para vivir, de los que se dejan llevar y acaban con largos y prolongados años encerrados en casa y dentro uno mismo.

Sobre cómo el ejercicio físico es capaz de modular nuestro cerebro a nivel estructural y molecular lo conocemos desde hace muchos años. Es bien sabido que realizar ejercicio incrementa el número de sinapsis en nuestras neuronas (conexiones entre neuronas). Además, la actividad física provoca una liberación de sustancias (factores de crecimiento y hormonas) por parte de los músculos y otros órganos que son capaces de entrar en el cerebro y ayudan a mejorar nuestra memoria, además de hacer que nos sintamos bien.

¿Quién no ha experimentado estos efectos a lo largo de nuestra vida? Lo sabemos, hasta sin

explicaciones científicas, **cuando logramos realizar una actividad física de una forma constante y durante un periodo de tiempo medio (durante unos meses) nos encontramos mucho mejor**, cognitivamente estamos más rápidos, tenemos una capacidad de memorizar y aprender mayor, y sobrellevamos mejor los periodos de estrés y cargas de trabajo o familiares excesivas.

### Esperanza para el futuro

Personalmente estoy convencido que en el futuro se va a descubrir un fármaco, o varios fármacos que puedan curar la enfermedad de Alzheimer, y muy probablemente a corto plazo se podrá obtener alguno que retrase la enfermedad. Sin embargo, esto es algo que va a depender de un fuerte impulso de la investigación a nivel mundial. Que estos cambios puedan llegar a nuestro país de una forma rápida, solo dependerá de los esfuerzos que se hagan en investigación ahora y en los próximos años en nuestro país. Estamos muy acostumbrados a que los problemas nos los arreglen otros países y la propia inercia y desarrollo europeo hace que esos cambios acaben llegando a España con 30 años de retraso. Esto, no solo depende de nuestros diferentes gobiernos e instituciones, depende principalmente de nuestra sociedad, es decir, de nosotros mismos. **El hecho de que la sociedad reclame que se invierta de verdad en investigación en nuestro país, y que se haga de forma específica en esta dramática enfermedad, es uno de los estímulos más fuertes que se puede hacer.**

Mientras todo esto no ocurre, solo podemos hacer una cosa, también muy importante -no sólo para frenar el alzhéimer, sino muchas enfermedades metabólicas y vasculares graves-, cambiar nuestros hábitos de vida hacia una dieta saludable y realizar una actividad física, suave, que nos guste y de forma regular.

**Carlos Spuch Calvar**

**Investigador Senior del Instituto de Investigación Sanitaria Galicia Sur (IISGS)**

**Hospital Álvaro Cunqueiro de Vigo**

**Email: carlos.spuch.calvar@sergas.es**

