

# ¿QUÉ HÁBITOS AYUDAN A TENER UN CEREBRO SALUDABLE?

● Según la OMS, 50 millones de personas en el mundo padecen demencia ● El alzhéimer es la más común con una incidencia entre un 60 % y 70 % de los casos ● El deporte, la vida social y la alimentación juegan un papel importante en el retraso de su deterioro cognitivo

 PUBLICACIÓN  
REVISTA NATURE

Según sus datos, la inflamación cerebral y el daño que se observa en las personas que fallecen a causa del covid-19 es muy similar al daño que se aprecia en los cerebros de las personas que han muerto por enfermedades neurodegenerativas.

Foto: DNA

↳ **Mónica Yepes**

**VITORIA** – El cerebro es una red de comunicación que permite al ser humano moverse, pensar y sentir, por eso es tan necesario cuidar su salud a través de acciones o hábitos que ayuden a ganar una mayor calidad de vida a largo plazo. Según datos de la Organización Mundial de la Salud (OMS), actualmente cientos de millones de personas en todo el mundo sufren de trastornos neurológicos. Alrededor de seis millones de personas mueren cada año por accidentes cerebrovasculares y 50 millones padecen demencia, siendo el alzhéimer la más común con una incidencia entre el 60 % y un 70 % de los casos.

Las patologías más comunes a nivel neurológico son la demencia, la epilepsia, la enfermedad de Parkinson, la esclerosis múltiple, ELA, el ictus o la migraña.

El cerebro es el órgano más importante del cuerpo, ya que es el rector de todas sus funciones. Por ello, para prevenir su deterioro cognitivo hay una serie de hábitos y acciones que pueden ayudar a que esta computadora humana mejore su rendimiento.

Entre las recomendaciones para proteger este órgano que alberga más de 86.000 millones de neuronas, las médicas adjuntas del servicio de neurología de OSI Araba, Amaya Álvarez de Arcaya y Rosa Prieto, recomiendan “realizar ejercicio de forma regular, tener una alimentación saludable, interacción social y estimulación cognitiva”.

Tener una vida social activa, estar activo mentalmente y aprender

cosas nuevas es importante, ya que somos seres sociales y tener vínculos con otras personas protege el cerebro. Es importante estar conectados y no aislarse.

El ejercicio físico también es clave para mantener la mente activa y en forma, ya que, más allá de su impacto en el aparato cardiovascular, tiene un efecto directo en esta pequeña computadora humana, generando

nuevas conexiones cerebrales, mejorando el ánimo y reforzando el pensamiento creativo.

Es importante hacer cosas nuevas y ejercitar este órgano hasta su último día, por ejemplo leyendo, haciendo crucigramas, aprendiendo un idioma o aprendiendo una actividad nueva, especialmente en personas que sean más sedentarias.

El sueño es salud, dormir bien y

descansar ayudan a su buen funcionamiento, ya que es el encargado de regular la función inmune y la consolidación de la memoria.

**AVANCES EN INVESTIGACIÓN** Actualmente, se están realizando grandes avances a nivel de investigación tanto de los mecanismos que intervienen en la esclerosis múltiple como en sus posibles tratamientos. Según

Amaya Álvarez de Arcaya, médica adjunta del servicio de neurología de OSI Araba, “esta patología suele afectar en mayor medida a las mujeres –un 65 % de las pacientes– y puede llegar a producir una discapacidad importante”.

Parte de la investigación en neurología, especialmente en esclerosis múltiple y en la enfermedad de Alzheimer, se está centrando en la



# BLE ?

búsqueda de biomarcadores que ayuden en el diagnóstico, pronóstico y sirvan como predictores de respuesta y seguridad a los tratamientos.

Según Álvarez de Arcaya, "su uso puede ayudar a la toma de decisiones en base a las características de un paciente". Entre los proyectos de investigación colaborativos realizados en los hospitales de la Comunidad Autónoma Vasca, destaca el estudio de la interacción existente entre la microbiota intestinal –conjunto de microorganismos que pueblan nuestro intestino, en una relación de simbiosis– y el organismo, y el efecto que tienen estas interacciones en el sistema nervioso central.

En cuanto a la demencia –específicamente en la enfermedad de Alzheimer– se han producido importantes avances en los últimos años. A nivel de diagnóstico cada vez más. Según la neuróloga Rosa Prieto, "disponemos de biomarcadores más específicos (imagen y líquido cefalorraquídeo) que nos ayudan a realizar un diagnóstico más certero y precoz de la enfermedad y con ello poder ayudar al paciente en cuanto a la toma de decisiones sobre su futuro".

Por otra parte, a nivel terapéutico el pasado 7 de junio la FDA aprobó el primer fármaco potencialmente modificador del curso de la enfermedad (Aducanumab). Aunque no está aprobado en España aún y precisa de estudios posteriores para su aprobación o retirada, se trata de un hito en la investigación.

Ambas especialistas coinciden en que se debe seguir incidiendo en las intervenciones de modificación de los factores de riesgo vascular, en el estilo de vida y en factores psicosociales que "pueden ayudarnos a disminuir la tasa de incidencia de demencia en la población".

Es importante mantener una buena base de alimentación, además de una dieta saludable rica en frutas, verduras y pescado que contiene Omega 3. Según Eider García de Albeniz, nutricionista del Centro Onure, para comer saludable se deben seguir las pautas del plato de Harvard y "evitar consumir productos ultraprocesados –con más de cinco ingredientes– ya que generan un desgaste mucho mayor en nuestro organismo y una peor calidad de vida".

García de Albeniz recalca que "si una persona no tiene una buena base de alimentación va a tener tendencia a enfermar con más facilidad; por eso es tan importante cuidarnos desde niños". ●

## BUENA ALIMENTACIÓN

● **Plato de Harvard.** Según la nutricionista Eider García de Albeniz, para comer saludable se debe seguir las pautas del plato de Harvard, una auténtica guía para distribuir los alimentos y crear comidas equilibradas.

● **La mitad del plato.** Debe contener vegetales, tanto frutas como verduras (las patatas no cuentan por su efecto negativo en el azúcar de la sangre).

● **Una cuarta parte.** Deben ser alimentos ricos en hidratos de carbono que aportan energía, tal como los tubérculos, los cereales integrales y sus derivados (avena, arroz integral, quinoa, cebada, entre otros).

● **Una cuarta parte.** Introducir alimentos ricos en proteínas que pueden ser de origen animal, como lácteos, carnes, pescados, huevos, legumbres y frutos secos naturales. Hay que evitar las carnes procesadas como beicon y embutidos (salchichas).



“Lo ideal es que existan ciertas rutinas en la alimentación y un correcto descanso”

**EIDER GARCÍA DE ALBENIZ**  
Nutricionista del Centro Onure



“En las demencias lo más importante es lo que tiene que ver con los biomarcadores en sangre”

**ROSA PRIETO**  
Neuróloga de OSI Araba