

Editor invitado
Jordi Camí

es doctor en Medicina, especialista en Farmacología Clínica, además de Director General de la Fundación Pasqual Maragall y del Parque de Investigación Biomédica de Barcelona (PRBB)



© LA FOTOGRAFICA

APRENDE A VIVIR MEJOR

TAMBIÉN EN NUESTRAS MANOS

Cada vez disfrutamos de vidas más longevas y saludables. La mayoría de problemas graves de salud se han trasladado hacia la llamada “cuarta edad”, aquella que se inicia tras la jubilación, a finales de la sesentena. Vivimos más años y, en general, los vivimos con una más que razonable calidad de vida. No obstante, el desarrollo de demencias como el Alzheimer –que afectan ya al 10% de las personas de más de 65 años– amenaza nuestra salud y bienestar en la última etapa de nuestra vida. Cada año se producen en el mundo casi 8 millones de nuevos casos, 15 casos por minuto, alterando profundamente la vida de millones de familias. El principal factor de riesgo para padecer Alzheimer es la edad, aunque ello no significa que sea una consecuencia inevitable de hacerse mayor. En los años 50 también se pensaba que la arteriosclerosis y el colesterol estaban ligados al envejecimiento, pero ahora sabemos que no es la vejez sino la hipertensión, la diabetes y la obesidad lo que conlleva un mayor riesgo de enfermedades cardiovasculares. La edad pues, y ciertos aspectos genéticos, influyentes aunque no determinantes, estarían entre los factores de riesgo no modificables de padecer Alzheimer, es decir, aquellos que no podemos cambiar. No obstante, hay otros factores que pueden influir en el desarrollo de la enfermedad y que sí que podemos modificar. Entre ellos están todos

aquellos relacionados con la salud cardiovascular, no en vano muchos estudios ya apuntan al nuevo mantra que se está prodigando de que “todo aquello que es bueno para el corazón, también es bueno para el cerebro”. La prevención y el control de trastornos como la diabetes, la hipertensión arterial o el colesterol elevado, contribuye a una mayor salud cerebral. Seguir buenos hábitos como incorporar el ejercicio físico moderado en nuestro día a día, seguir una dieta mediterránea, comer en compañía, no fumar, mantener una vida social activa y estimular la mente, puede reducir las posibilidades de padecer enfermedades como el Alzheimer. Se estima que, siguiendo estos consejos, junto con un mejor acceso a la educación y un tratamiento correcto de las depresiones, se podrían evitar un tercio de los casos a nivel mundial.

Hoy en día aún no conocemos las causas del Alzheimer ni disponemos de tratamientos efectivos para su curación. Sí sabemos que cuando aparecen los síntomas hace ya mucho tiempo, entre 15 y 20 años, que se están produciendo cambios en el cerebro de la persona afectada. Mientras desde la investigación científica se genera nuevo conocimiento y se sigue buscando un tratamiento preventivo para detener o frenar el avance de esta enfermedad, está en nuestras manos reducir su impacto aplicando cuatro principios en nuestra vida cotidiana: mantenerse activo, evitar el tabaco, comer sano y en compañía y estimular nuestra mente. Nunca es tarde para empezar a cuidarse y adoptar hábitos de vida más saludables que no solo resultarán beneficiosos para nuestro corazón sino también para nuestro cerebro. ♥



El doctor es autor de más de 150 publicaciones y ha recibido diversos galardones como la mención honorífica del Premio de Investigación Reina Sofía. Es amante del “jazz, los paseos en bicicleta y el paisaje y la luz del Mediterráneo”.