

Llevar una vida sana, comer equilibradamente, hacer ejercicio y mantener la mente activa mediante la lectura o juegos de números son las claves para lograr un envejeci-

miento saludable del cerebro, según el director del Grupo de Neurociencia de la Universidade da Coruña, Javier Cudeiro. Siguiendo estas pautas, el cerebro llegará mejor

a la edad anciana, aunque hay signos de su envejecimiento como las pequeñas pérdidas de memoria que no podrán evitarse porque "son lo normal a partir de los 65 años"

JAVIER CUDEIRO

Director del Grupo de Neurociencia y Control Motor de la Universidade da Coruña

"La gente confunde el envejecimiento normal del cerebro con algunas demencias"

"Los humanos eliminamos neuronas desde que nacemos. A partir de los 65 años es frecuente tener pérdidas de memoria y esto no es sinónimo del inicio de una enfermedad"

Ana Ramil

A CORUÑA

Asegura que la pérdida de memoria es un signo normal del envejecimiento del cerebro humano y que lejos de ser el inicio de una demencia, en la mayoría de los casos, no pasa de ser "lo habitual al superar los 65 años". Catedrático en Fisiología Humana y director del Grupo de Neurociencia de la Universidade da Coruña, Javier Cudeiro recomienda "dieta sana y ejercicio físico y mental" para que el cerebro llegue a la vejez "en las mejores condiciones".

¿Qué cambios se producen en el cerebro con el paso de los años? ¿Cómo envejece este órgano?

—El cerebro humano envejece de la misma forma que el resto del organismo, aunque para la gente no es algo tan visible. Todo el mundo entiende que a partir de una edad perdemos masa muscular o fuerza física pero cuando alguien empieza a tener pequeñas pérdidas de memoria, siempre se asocia con el inicio de una demencia y, en realidad, es sólo un signo del envejecimiento del cerebro.

¿A qué ritmo envejece?

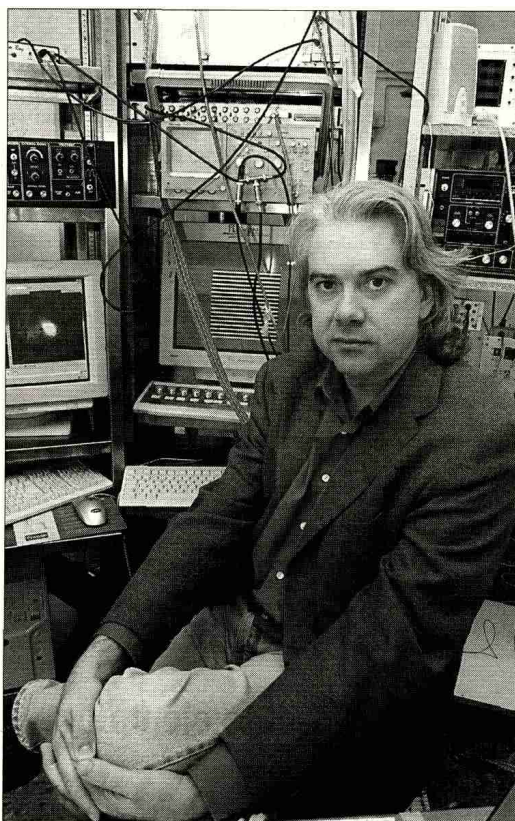
—El ser humano pierde neuronas desde el momento en el que nace. Al llegar a la vejez, se calcula que hemos perdido el 15% de las neuronas y que ha bajado el volumen cerebral, aunque los datos varían en función de las personas.

¿Cómo se producen las pérdidas de memoria? ¿Por qué hay personas que recuerdan su infancia pero no lo que acaban de hacer?

—La memoria depende de dos partes del cerebro. El hipocampo es la estructura encargada de la formación de nuevos recuerdos y de la memoria y la información que produce se envía a otra zona donde se almacena. Es la única parte del cerebro en donde a lo largo de toda la vida se están produciendo nuevas neuronas. El problema es que esta capacidad de generar neuronas disminuye cuando llegamos a ancianos y, así, empezamos a ser incapaces de memorizar nuevas cosas.

¿Cómo se puede distinguir entre el envejecimiento normal del cerebro y el inicio de una demencia?

—Realmente no hay una fórmula porque muchas demencias en la fase inicial empiezan con pequeños despistes como no saber donde se han dejado las llaves. Pero no hay que alarmarse, lo habitual es que no sea nada. Hay que acudir al médico cuando se repiten ciertos patrones continuamente,



El catedrático Javier Cudeiro. / CARLOS PARDELLAS

Comer sano y hacer ejercicio físico y mental son las claves para que el cerebro envejezca de forma saludable

Ahora no hay más incidencia de alzheimer, antes no se diagnosticaba porque apenas se conocía

te, como la pérdida de la ubicación espacio-temporal. Es difícil diferenciarlos porque para demencias como el alzheimer no hay una prueba diagnóstica sino que consiste en la valoración que hace un facultativo en función de los síntomas que presenta el paciente.

—El alzheimer es una de las patologías más frecuentes en la actualidad, ¿qué sucede en el cerebro de una persona con esta enfermedad?

—Lo más importante es que hay muerte neuronal en la corteza cerebral, parte que regula las funciones altas cognitivas como el ra-

zonamiento o la memoria. Además, en el cerebro de estas personas aparece una sustancia que crea placas en torno a las neuronas y que no debería estar. Una proteína que es habitual pero que en estos enfermos aparece en cantidades muy elevadas.

—¿Se conocen las causas de esta patología?

—Por el momento no. Se han realizado estudios con animales en los que se demostró que aquellos que seguían una dieta con alto contenido calórico eran más propensos a sufrir demencia, pero no está confirmado en humanos.

También hay quien habla de que influyen tóxicos ambientales.

—¿Hay gente más predispuesta a sufrir alzheimer?

—Se sabe que algunos casos de alzheimer responden a alteraciones genéticas. Además, los familiares directos de quienes sufran el llamado alzheimer familiar —el 5% de los casos— tienen más probabilidades de sufrir la enfermedad.

—¿La incidencia de esta demencia ha aumentado en los últimos años?

—No. Lo que ocurre es que antes apenas se diagnosticaba porque no se conocía. El alzheimer afecta al 2% de la población mayor de 65 años y el riesgo de sufrirlo se duplica cada cinco años después de esta edad. Ahora hay más gente anciana y eso también influye en el diagnóstico.

—¿Está cerca la curación de la enfermedad?

—Lamentablemente, no. No existe un tratamiento y lo único que podemos hacer es paliar los síntomas o frenar su desarrollo. El problema es que no existe una prueba para el diagnóstico y es difícil detectarlo de forma precoz. Creo que se debe investigar en este sentido. Científicos estadounidenses trabajan en un proyecto para que a través de un análisis de sangre se pueda saber quién tiene más riesgo de sufrirla pero, de momento, son experimentos.

—¿Ocurre lo mismo con otro tipo de demencias como el párkinson?

—En las demencias vasculares, por ejemplo, se ha avanzado mucho. Hay un buen diagnóstico, se recurre a anticoagulantes... En el caso del párkinson también se ha evolucionado en el tratamiento farmacológico pero, de momento, tampoco tiene cura. Las espectativas con la terapia celular son mejores que para el alzheimer, ya que se conocen mejor la situación concreta de las lesiones en el cerebro.

—La Universidade da Coruña ha patentado un mecanismo para ayudar a enfermos de párkinson, ¿en qué consiste?

—Es un sistema electrónico que nace con el objetivo de ayudar a las personas que sufren bloqueos motores que les impiden andar. A través de la estimulación sensorial se evitan estas situaciones.

—¿Cómo se puede cuidar el cerebro para prevenir este tipo de dolencias?

—Está demostrado que llevar una vida sana, comer equilibradamente y realizar ejercicio físico favorece el envejecimiento saludable. Además, hay que estar intelectualmente ocupado: leer, hacer juegos de números, etc.