

Reportaje

## Nutrición y Alzheimer

**Dra. Luz Elena Navares Moreno**

Debido al crecimiento poblacional, la demencia y los desórdenes cognitivos están alcanzando proporciones epidémicas. De hecho, una de las formas más comunes de demencia es la enfermedad de Alzheimer. Prevenir o posponer el inicio de ésta, o por lo menos dilatar su progreso, nos llevaría a mejorar el estado de salud y la calidad de vida de las personas ancianas.

La nutrición del adulto mayor en México, se encuentra, en términos generales, frecuentemente determinada por la situación social, económica y cultural y por las condiciones funcionales del sujeto. Los viejos hábitos alimentarios, con frecuencia familiares, son fuente de ciertos desequilibrios. La falta de orientación y la ignorancia de la composición de la dieta también son un problema frecuente.

La evidencia disponible (limitada por cierto) sobre cómo el consumo de frutas y verduras tiene un efecto protector contra el deterioro de la cognición y la demencia, nos habla de la importancia de la dieta en prevenir toda una serie de enfermedades, incluyendo el deterioro cerebral.

Las condiciones nutricias son determinantes en el desarrollo bio-psico- social del ser humano, donde los procesos cognitivos tienen especial relevancia, prueba de ello son las múltiples evidencias que muestran la relación entre diversos nutrientes, los procesos cognitivos y la enfermedad de Alzheimer. Se hace referencia a la teoría oxidativa, de especial relevancia en el proceso de envejecimiento y en este padecimiento; a las sustancias oxidantes que perjudican a las células del organismo y a las neuronas. Esto último es importante porque en los alimentos se encuentran diversas sustancias antioxidantes; es decir, elementos protectores, como la vitamina E, la vitamina C (ascorbato) y los beta-carotenos, principalmente (Moreno M. María de Jesús, Flores Castro M., González B. Armando: «Nutrición, cognición y enfermedad de Alzheimer», *Nutrición Clínica* 2001; 4 (3): 146-154).

Ya que factores dietéticos también influyen en el riesgo de la enfermedad cardiovascular, se pudiera deducir que también afectan el riesgo de demencia. Se han estudiado algunas dietas y sus nutrientes en las que se tiene como resultado una baja incidencia de demencia de Alzheimer; un ejemplo sería el consumo preferente de vegetales, frutas, semillas oleaginosas como nuez y almendra; legumbres, cereales, pescado y ácidos grasos monoinsaturados, como el aceite de oliva, ácidos grasos como el omega 3 y 6, y junto con esto, un consumo moderado de alcohol.

### **Los alimentos antioxidantes**

En algunos países europeos, las indicaciones nutricias a los familiares de los ancianos con enfermedad de Alzheimer apuntan a incluir alimentos antioxidantes. Éstos tienen la propiedad de neutralizar los radicales libres relacionados con este mal. La prescripción preventiva de alimentos antioxidantes aún requiere más estudios que permitan evaluar de manera precisa su utilidad como tales. Se ha reportado que el consumo de estos alimentos durante 6 a 8 meses modifica el deterioro de las funciones cognitivas, en especial el

consumo de vitamina E y C, y alimentos como la espinaca, la zanahoria, la naranja, el betabel, la uva, la cereza, etcétera, mismos que permitirán mantener un buen estado de salud.

### **Vitaminas**

Se ha observado que pacientes de 65 o más años de edad que padecen de Alzheimer, tienen concentraciones bajas de vitaminas B12, B1, B2, B6 e incluso de vitamina C, razón por la que es conveniente mantener una dieta que las incluya en cantidades adecuadas. Si se incorporan alimentos con harina de soya, levadura de cerveza, frutas y vegetales, se ayudará a mantener concentraciones adecuadas de las vitaminas del complejo B. La importancia del diagnóstico de anemia macrocítica (dato que nos habla de la deficiencia de estas vitaminas) asociada con deterioro cognitivo, es un hallazgo importante, si se toma en cuenta que la administración suplementaria de la vitamina mencionada, podría resolver el deterioro cognitivo.

También el consumo de alimentos con alto contenido de tiamina puede mejorar las capacidades mentales que se van perdiendo con el envejecimiento. Otra observación sobre aspectos nutricionales es la disminución significativa de concentraciones séricas de beta-carotenos y vitamina A en pacientes con enfermedad de Alzheimer.

La vitamina E en cultivos celulares ha demostrado bloquear el daño neuronal inducido por beta-amiloide, además de haberse encontrado mejoría en la memoria de modelos animales con demencia. En sujetos que recibieron alfa-tocoferol (2000 U/día) se encontraron pruebas de que podrían retardar el desarrollo de demencia y de deterioro funcional.

### **Folato**

El hecho de que la deficiencia de folatos en las células se relacione con el deterioro cognitivo, está fundamentalmente vinculado con padecimientos cardiovasculares. Coincidentemente, las personas con deficiencia de folatos, con deterioro cognitivo asociado, también suelen padecer anemia macrocítica (igual que en la deficiencia de vitamina B12), lo cual puede indicar la necesidad de cuantificar concentraciones de ácido fólico y de vitamina B12 y dar los suplementos necesarios de estas vitaminas para frenar el deterioro cognitivo.

### **Magnesio**

Este mineral es necesario para una buena función cerebral, debido a que es el cuarto elemento más abundante en el cerebro. Una concentración baja de magnesio sobreexcita las neuronas cerebrales, circunstancia que se ha relacionado con disminución en la capacidad de juicio. Una buena fuente de éste son la harina de soya, los cereales enteros, el centeno y las nueces.

### **La glucosa**

El papel de la glucosa se ha comprobado en funciones específicas, como el aprendizaje y la memoria. También se ha observado que la elevación de la glucosa en pacientes con enfermedad de Alzheimer mejora la cognición. Aunado a esto, se ha evidenciado que la hipoglucemia es un factor importante como causa de delirium (confusión mental caracterizada por alucinaciones, reiteración de pensamientos absurdos e incoherencia). Sin

embargo, se ha observado que concentraciones de glucosa permanentemente elevadas también se asocian con deterioro cognitivo. Mejorar el control de la glucemia, sin duda alguna, resulta en una mayor capacidad cognitiva.

### **Los lípidos**

Cada vez se demuestra más que los ácidos grasos de la dieta pueden modular la producción de neurotransmisores, neuropéptidos, enzimas y la composición de la membrana neuronal. En un estudio llevado a cabo con 5 mil 386 personas no dementes de más de 55 años de edad, para ver el efecto del consumo de alimentos, se encontró demencia en las personas que consumieron más grasa total, grasa saturada y colesterol, y de igual manera se observó una relación inversa en los pacientes que consumían mayor cantidad de pescado. Y así otros estudios refieren como una dieta balanceada y sana protege contra del deterioro cognitivo concomitante con la edad.

Sin complicarnos demasiado, los nutrientes que toman más parte para protegernos contra la demencia son los antioxidantes, como la vitamina E, la vitamina B12, los folatos, los carotenos y los flavonoides, los cuales encontramos en las frutas, verduras, pan, cereales, papas, leguminosas como los frijoles, oleaginosas como la nuez, la almendra y las semillas; frutas frescas del desierto como los dátiles o el higo; el aceite de oliva y productos derivados de la leche, como el queso y el yogurt; el pescado, las aves y el consumo moderado de alcohol.

Aún, con todos los adelantos científicos, todavía no es clara la causa de la enfermedad de Alzheimer, ni se puede dar por sentado que la dieta ideal nos proteja 100 % de padecerla, evitarla o retrasarla. Todavía nos queda un largo camino por andar para comprender, prevenir y sobre todo curar la enfermedad de Alzheimer.