

## Riesgos de padecer Alzheimer

**El estrés puede incidir en esta dolencia, propuesta de Rosario Benítez, de Artemisa**



**L**AS secuelas del estrés son de índole variada. ¡Pero atención!, este mal puede sumar enfermedades como la demencia.

Son varias las causas que consiguen aumentar el riesgo de padecer Alzheimer, por ejemplo: edad, antecedentes familiares, composición genética. Sin embargo, una reciente investigación apunta que el estrés –impresor de trastornos psicológicos– también se puede sumar a la lista de desencadenantes potenciales del Alzheimer.

El estudio, publicado en la revista **Journal of Alzheimer's Disease**, dice: los factores psicológicos y, el malestar psicológico, en particular, pueden aumentar la probabilidad de desarrollar demencia.

Los encargados del análisis, –dirigidos por Sabrina Islamoska– del Departamento de Salud Pública de la Universidad de Copenhague, Dinamarca, investigaron la posibilidad de vínculo entre agotamiento vital y la difícil enfermedad. La extenuación describe “un estado mental de angustia psicológica” que se manifiesta como irritabilidad, fatiga y un sentimiento de abatimiento.

Explican los investigadores, que el agotamiento o estrés puede aparecer como reacción a problemas que no se logran resolver en la vida y especialmente dejan marca profunda cuando una persona ha estado expuesta a factores de este tipo durante largos

**El estrés podría aumentar el riesgo de padecer la enfermedad de Alzheimer.**

períodos. Por lo tanto, el estrés puede verse como signo de sufrimiento psicológico.

Asimismo, estudios anteriores lo señalaban como riesgo de enfermedades cardiovasculares, síndrome metabólico, muerte prematura, obesidad, entre otras afecciones.

Ahora los expertos examinaron datos de una encuesta realizada a casi 7 000 personas, sobre todo a participantes en estudios del corazón de la ciudad de Copenhague entre los años 1991-1994. Los colaboradores oscilaban los 60 años de edad y como parte de la encuesta, les hicieron preguntas sobre el estrés. Se siguieron clínicamente hasta finales del año 2016. También se sondearon sus registros hospitalarios, prescripciones médicas y mortalidad en busca de diagnósticos de demencia.

El estudio reveló vínculos entre estrés en la mediana edad y enfermedad de Alzheimer. “Por cada síntoma adicional de agotamiento vital, encontramos que el riesgo de demencia aumentó en un 2 por ciento”, explica Sabrina Islamoska, líder del trabajo. “Los participantes que informaron de cinco a nueve síntomas tenían un riesgo de demencia de 25 por ciento más alto que aquellos sin síntomas,

mientras que los que informaron de 10 a 17 síntomas tenían un riesgo de demencia de un 40 por ciento mayor, en comparación con los que no tenían síntomas”, continúa Islamoska.

Dicen los autores que es poco probable que los resultados se deban a una causa inversa, es decir, que la demencia cause estrés.

“Nos preocupaba especialmente si los síntomas de estrés serían un signo temprano de demencia”, dice Islamoska. “Sin embargo, encontramos una asociación de la misma magnitud, incluso al separar la notificación del agotamiento vital y los diagnósticos de demencia hasta en 20 años”.

Acerca de los posibles mecanismos que pueden sustentar los hallazgos, los expertos apuntan a los niveles excesivos de la hormona del estrés cortisol y los cambios cardiovasculares como quizá posibles responsables. “El estrés puede tener consecuencias graves y perjudiciales, no solo para la salud de nuestro cerebro, sino también para nuestra salud en general”, agrega la autora.

Concluye: “Nuestro estudio indica que podemos ir más lejos en la prevención de la demencia al abordar los factores de riesgo psicológicos para la demencia”.

## Un huevo al día

**Estudios finlandeses señalan que consumir este alimento puede disminuir el riesgo de diabetes tipo 2, sugerencia de Ana Rosa Guevara, de Pinar del Río**

**E**STUDIOS investigativos –Universidad de Finlandia– explican que una mayor ingesta de huevos –uno al día– puede ayudar a reducir el riesgo de padecer diabetes tipo 2, por supuesto haciendo una comparación con quienes lo comen con menos frecuencia o no lo consumen.

Se analizaron muestras de suero sanguíneo de participantes con factor de riesgo de enfermedad cardíaca isquémica. Las muestras se observaron en cuatro grupos: sujetos con mayor consumo de huevos (un promedio de uno al día); una menor ingesta de estos (dos por semana), los que lo comieron y desarrollaron diabetes tipo 2; y aquellos que se mantuvieron sanos y fueron parte también del grupo control.

Los hallazgos, –publicados en la revista **Molecular Nutrition and Food Research**–, dicen que en la muestra de sangre de hombres que comían un huevo al día se incluían ciertas moléculas

de lípidos vinculadas positivamente con el perfil del grupo de personas sanas que permanecían libres de la diabetes tipo 2. Aunque, ciertas moléculas en los modelos de sangre de hombres que desarrollaron diabetes también se asociaron positivamente con las encontradas en el grupo de menor consumo de estos.

Sin embargo, los expertos descubrieron que un nivel más alto del aminoácido tirosina en sangre predecía un mayor riesgo de desarrollar la enfermedad.

Las averiguaciones previas del mismo estudio también sugerían que comer aproximadamente uno al día estaba relacionado con un menor riesgo de desarrollar la dolencia entre hombres de mediana edad.

“El propósito del presente estudio fue explorar los posibles compuestos que podrían explicar esta asociación mediante el uso de metabolómica no dirigida, una técnica que permite un amplio perfil de sustancias



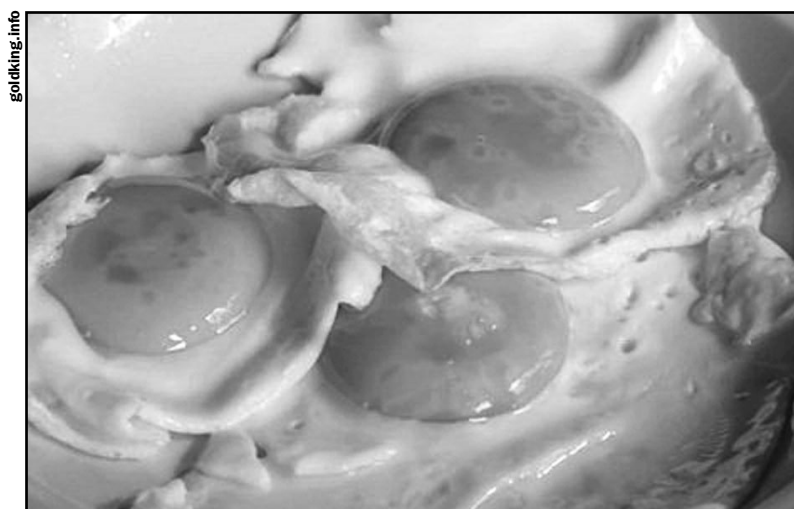
infogenina

químicas en una muestra”, comenta Stefania Noerman, líder del trabajo.

No obstante, otros estudios en su momento han desalentado acerca del consumo de huevos relacionándolo con el aumento del colesterol. En fin hay opiniones divididas sobre los posibles efectos del alimento en la salud. Pero es importante y necesario saber que esta comida es rica en nutrientes.

Las averiguaciones actuales sugieren que existen metabolitos potenciales que pueden explicar cómo el consumo de huevos se asocia con un menor riesgo de diabetes tipo 2, no obstante los investigadores señalan que se necesitan más estudios.

“Aunque es demasiado pronto para sacar conclusiones causales, ahora tenemos algunas sugerencias sobre ciertos compuestos relacionados con el huevo que pueden tener un papel en el desarrollo de la diabetes tipo 2. Es necesario llevar a cabo investigaciones más detalladas con modelos celulares y estudios de intervención en humanos que utilicen técnicas modernas como la metabolómica, necesarias para comprender los mecanismos detrás de los efectos fisiológicos de la ingesta de huevos”, concluye Noerman. ●



goldking.info

**Según estudio es recomendable comer huevos frente a la diabetes tipo 2.**