

OBSERVATORIO DE LA SALUD DEL MAYOR

¿SE PUEDE PREVENIR EL ALZHEIMER?

Aunque las causas que producen la enfermedad de Alzheimer todavía hoy se desconocen, sí que han aparecido últimamente estudios que han mostrado la forma de disminuir el riesgo de su aparición. Estos factores parecen resumirse en los siguientes:

- Comer poco pero bien, es decir, la dieta mediterránea, rica en frutas y verduras, con aceite de oliva.
- Evitar tóxicos como el tabaco y el alcohol.
- Realizar una actividad física moderada.
- Cuidar la salud (vigilar la tensión arterial, el azúcar, el colesterol, la automedicación, la depresión, el sueño, etc.).
- Evite la soledad (asociarse, hacer amigos, etc.).
- Nunca deje de estudiar o, al menos, de leer.
- Manténgase informado de lo que pasa a su alrededor (prensa, radio, televisión, etc.).
- Diviértase, si es posible, mejor en compañía.
- Ocupe su tiempo libre, programe su jubilación.
- Nunca es tarde para emprender y mucho menos para aprender.

De todas estas medidas preventivas, parece que la actividad mental es la forma más documentada en cuanto a efecto protector frente al desarrollo de demencia.

Por lo general, un mayor nivel educativo aumenta la reserva cerebral, no sólo desde el punto de vista cuantitativo (número y tamaño de neuronas e interconexiones entre ellas), sino también cualitativo, mejorando las estrategias y mecanismos de compensación entre las neuronas, sobre todo, cuando estas empiezan a perderse con la edad.

Por ello, mantenga en forma su cuerpo, pero, sobre todo, su mente.