La dieta y el ejercicio se asocian con un menor riesgo de mortalidad en la enfermedad de Parkinson

Publicado el: 15-09-2022

Los hábitos saludables de alimentación y ejercicio antes o después del diagnóstico de la enfermedad de Parkinson podrían reducir significativamente el riesgo de mortalidad, sugiere una nueva investigación.

En un estudio de cohortes prospectivo basado en la población, los participantes con el régimen de alimentación y ejercicio más saludable antes del diagnóstico redujeron su riesgo de mortalidad por todas las causas en 49%, mientras que los que adoptaron hábitos saludables después del diagnóstico tenían 65% menos probabilidad de morir, en comparación con los que tenían los peores hábitos antes y después del diagnóstico.

Este es el estudio más grande hasta la fecha en examinar la asociación de la calidad general de la dieta y la actividad física con la sobrevida en pacientes con enfermedad de Parkinson.

Nunca es demasiado tarde

Si bien estudios anteriores también demostraron una asociación entre una dieta saludable y la disminución de los primeros síntomas de la enfermedad de Parkinson, la nueva investigación rastreó los beneficios a largo plazo tanto de la dieta como del ejercicio.

Para el estudio, los investigadores analizaron datos de 1.251 participantes (52,1% sexo masculino; edad promedio al diagnóstico: 73,4 años) en el *Health Professionals Follow-up Study* y el *Nurses' Health Study* que desarrollaron enfermedad de Parkinson.

La escala *Alternative Healthy Eating Index* se utilizó para evaluar la calidad general de la dieta. La actividad física se midió a partir de cuestionarios y horas de trabajo metabólicas equivalentes por semana.

La información sobre la mortalidad, el desenlace primario, se obtuvo del Índice Nacional de Muerte. Durante el seguimiento de 32 a 34 años, 942 pacientes fallecieron.

En el análisis agrupado, el riesgo de mortalidad fue 31% menor entre los que tenían las puntuaciones dietéticas más altas antes del diagnóstico, en comparación con los que tenían las puntuaciones más bajas (*hazard ratio* ajustado [HRa]: 0,69; $p = 0,002$). La dieta saludable después del diagnóstico se asoció con 43% menos de mortalidad (HRa: 0,57; $p < 0,001$).

Además, el riesgo de mortalidad fue 29% más bajo para los participantes con las puntuaciones más altas de actividad física regular antes del diagnóstico que para aquellos con las puntuaciones más bajas (HRa: 0,71; $p = 0,004$). Se encontraron beneficios similares para aquellos con la puntuación de ejercicio más alta después del diagnóstico (HRa: 0,47; $p < 0,001$).

Un análisis conjunto reveló que los pacientes con las puntuaciones más altas en dieta saludable y actividad física tenían un riesgo de mortalidad más bajo antes del diagnóstico (HRa: 0,51;intervalo de confianza de 95% [IC 95%]: 0,36 a 0,73) y después del diagnóstico (HRa: 0,35; IC95%: 0,23 a 0,52).

No se encontraron diferencias significativas en los resultados entre hombres y mujeres.

Los hallazgos sugieren que los hábitos saludables, ya sea antes o después del diagnóstico, tienen beneficios protectores en la sobrevida de los pacientes con enfermedad de Parkinson, anotaron los investigadores.

"Nunca es demasiado tarde para empezar", comentó Zhang.

Implicaciones significativas

En un editorial adjunto, la Dra. Beate R. Ritz, Ph. D., y Kimberly C. Paul, Ph. D., ambas de la *University of California,* en Los Ángeles, Estados Unidos, escribieron que los hallazgos del estudio "no solo refuerzan las recomendaciones de salud pública de adquirir estos hábitos para mantenerse saludables en general, sino que también se suman a un creciente cuerpo de evidencia de que tales comportamientos brindan protección contra la neurodegeneración asociada con la enfermedad de Parkinson específicamente".

Las implicaciones de estos hallazgos para los médicos y los pacientes son significativas y sugieren que "los profesionales de la salud deben alentar a los pacientes a mantener un estilo de vida saludable para, como mínimo, reducir el riesgo de mortalidad, que es mayor para las personas en el mismo rango de edad con enfermedad de Parkinson que para las que no la tienen", escribieron.

Sin embargo, una pregunta que no se respondió es si la disminución de la mortalidad y otros beneficios para la salud de una dieta saludable y el ejercicio entre los pacientes con enfermedad de Parkinson son mayores que los encontrados entre los individuos de la misma edad sin enfermedad de Parkinson, señalaron los editorialistas.

Agregaron que los investigadores tampoco abordaron los mecanismos que conducen a los efectos protectores de la dieta y el ejercicio en estos pacientes.

Aún así, no hay motivo para que los médicos no ofrezcan recomendaciones sobre la dieta y el estilo de vida a los pacientes con base en esta nueva investigación, escribieron la Dra. Ritz y Paul.

"Tal orientación profesional tiene la ventaja adicional de brindar a muchos pacientes con enfermedad de Parkinson una medida de control sobre sus vidas al participar en actividades que mejoran no solo el desenlace de su enfermedad sino también su calidad y esperanza de vida", agregaron.

El estudio fue financiado por el National Institute of Neurological Disorders and Stroke. Zhang, Ph. D., la Dra. Ritz y Paul, Ph. D., han declarado no tener ningún conflicto de interés económico pertinente.

Fuente: https://netsaluti.com