

Ralentización del deterioro neurocognitivo

Publicado el: 13-02-2023

Se prevé que de aquí a 2050 aumentará al doble el número de personas de 60 años o más. Es comprensible que la preocupación por prevenir o mitigar los problemas de salud asociados al envejecimiento suscite un gran interés.

Recientemente, en varios estudios se han identificado factores relacionados con el estilo de vida y enfoques clínicos que pueden frenar el deterioro de la memoria. Las noticias sobre estas intervenciones dieron lugar a la Tendencia clínica de esta semana.

Los resultados de un amplio estudio poblacional indicaron que seis comportamientos saludables lentificaban el deterioro cognitivo, independientemente de la expresión de *ApoE4*. Tras ajustar los factores socioeconómicos y de salud, los investigadores descubrieron que los estilos de vida favorables se asociaban a un deterioro de la memoria más lento que el promedio en el curso de una década. Una dieta sana tuvo el mayor efecto, seguida de la actividad cognitiva y el ejercicio físico. Los participantes ($n = 29.072$; promedio de edad [desviación estándar]: 72,23 [6,61] años; 48,54% mujeres; 20,43% portadores de *ApoE4*) tenían una función cognitiva normal al inicio del estudio.

En comparación con el grupo con estilo de vida desfavorable, el deterioro de la memoria por cada año de edad fue más lento en el grupo con estilo de vida favorable (0,007 puntos [intervalo de confianza de 95% [IC 95%]: 0,005 a 0,009]; $p < 0,001$) y en el grupo con estilo de vida promedio (0,002 puntos [IC 95%: 0,000 a 0,003]; $p = 0,033$). El deterioro de la memoria se produjo más rápidamente en los participantes con *ApoE4* (0,002 puntos/año [IC 95%: 0,001-0,003]; $p = 0,007$). Sin embargo, los participantes con *ApoE4* que tenían estilos de vida favorables y promedio mostraron un deterioro de la memoria más lento (0,027 puntos [IC 95%: 0,023 a 0,031] y 0,014 [IC 95%: 0,010 a 0,019], respectivamente) en comparación con los que tenían estilos de vida desfavorables. Los participantes con un estilo de vida favorable o promedio tenían respectivamente casi 90% y 30% menos de probabilidades de padecer demencia o deterioro cognitivo leve, en comparación con los que tenían un estilo de vida desfavorable.

Otro estudio reciente ha mostrado que incluso las sesiones cortas de ejercicio pueden ayudar a proteger contra el deterioro cognitivo. En un pequeño estudio de adultos sanos, 6 minutos de ciclismo de alta intensidad aumentaron los niveles circulantes de factor neurotrófico derivado del cerebro (BDNF), una proteína clave implicada en la memoria, la neuroplasticidad y el aprendizaje, más que periodos más largos de ciclismo ligero o ayuno. En el estudio participaron 12 hombres ($n = 6$) y mujeres ($n = 6$) sanos y en buena forma aeróbica con edades comprendidas entre los 20 y los 40 años. Los investigadores evaluaron los niveles circulantes de factor neurotrófico derivado del cerebro tras un ayuno de 20 horas, un ciclismo ligero prolongado (90 minutos), un ciclismo corto (6 minutos) de alta intensidad y una combinación de ayuno y ejercicio. Seis minutos de ejercicio de alta intensidad al parecer fueron los más eficaces, ya que aumentaron todos los parámetros del factor neurotrófico derivado del cerebro circulante de cuatro a cinco veces más que el ejercicio prolongado de baja intensidad. El ayuno no afectó a ninguna de las mediciones del factor neurotrófico derivado del cerebro.

Aparte de las intervenciones sobre el estilo de vida, un estudio reciente reveló que la fototerapia láser no invasiva puede mejorar la memoria a corto plazo en adultos jóvenes. Los investigadores

compararon el efecto de la fotobiomodulación transcraneal (tPBM) de 1.064 nm administrada en una sesión de 12 minutos en la corteza prefrontal derecha con el de otros tres grupos de tratamiento: administración de la misma intervención en la corteza prefrontal izquierda, administración de la intervención a una frecuencia más baja y una intervención simulada. Los participantes que recibieron fotobiomodulación transcraneal de 1.064 nm en la corteza prefrontal derecha mostraron una mejora de hasta 25% en tareas de memoria en comparación con los otros grupos. Los participantes que recibieron el tratamiento dirigido recordaron cuatro a cinco objetos de prueba, mientras que los que recibieron las variaciones del tratamiento solo recordaron tres a cuatro objetos.

La conexión entre el sueño y la memoria es otro tema de investigación reciente. Un estudio, realizado en ratones, reveló que los despertares breves durante el sueño pueden ser beneficiosos. Los "microdespertares" están relacionados con la consolidación de la memoria. Cuanto más "despiertos" estén los sujetos durante una microdespertar, mayor será el refuerzo de la memoria, según la investigación. Los resultados indican que, aunque el sueño agitado no es bueno, despertarse brevemente puede ser una parte natural de las fases del sueño relacionadas con la memoria e incluso puede indicar un sueño de calidad.

Desde noticias sobre estrategias proactivas para frenar el deterioro de la memoria hasta descubrimientos sobre cómo los procesos corporales rutinarios benefician a la memoria, los hallazgos relacionados con este importante aspecto de la cognición dieron lugar a la Tendencia Clínica de la semana.

Fuente: <https://netsaluti.com>