

Superagers, los ancianos que no envejecen

Publicado el: 27-07-2023

Algunas personas octogenarias son capaces de recordar eventos cotidianos y experiencias de vida de la misma forma que lo hace otra 20 a 30 años más joven. Son los llamados superagers, y representan una clave para avanzar en el envejecimiento saludable y en el estudio de las enfermedades asociadas al envejecimiento como las demencias, el alzhéimer o el párkinson.

Lo superagers, explica a ABC Salud Bryan Strange, de la Universidad Politécnica de Madrid y director del estudio publicado en la revista «The Lancet Healthy Longevity», además, «no solo tienen una capacidad cognitiva similar a la de una persona de unos 50 años, sino que son mucho más ágiles». Es decir, señala, «poseen una capacidad de movimiento mucho más rápida para tareas cotidianas que la de adultos sanos de su misma edad. Y sus tasas ansiedad y depresión también son mucho menores».

«Estamos más cerca de resolver una de las preguntas más grandes sin respuesta sobre el superenvejecimiento: si son realmente resistentes al declive de la memoria relacionado con la edad o si tienen mecanismos de afrontamiento que les ayudan a superar este declive mejor que sus pares», asegura Marta Garo-Pascual, de la Fundación Alzheimer del Centro Reina Sofía, en Madrid y primera autora del estudio.

«Nuestros hallazgos sugieren que los superagers son resistentes a estos procesos, aunque las razones precisas aún no están claras. Al examinar más los vínculos entre el superenvejecimiento y la velocidad de movimiento, es posible que podamos obtener conocimientos importantes sobre los mecanismos que permiten la preservación de la función de la memoria hasta edades avanzadas», agrega Garo-Pascual.

La función de la memoria de la mayoría de las personas disminuye gradualmente a medida que envejecen; sin embargo, los superagers parecen poder evitar este deterioro relacionado con la edad.

A pesar de que algunas investigaciones anteriores han encontrado diferencias en la estructura cerebral y ciertos factores del estilo de vida, como la presencia de conexiones sociales más sólidas, entre los superagers y los adultos mayores, la mayoría de los estudios se han llevado a cabo muestras pequeñas y no han realizado seguimientos a lo largo del tiempo. Por ello, existe una falta de comprensión en profundidad de los factores demográficos, del estilo de vida o clínicos que ayudan a preservar la función de la memoria en la vejez. La identificación de estos superagers y de los adultos ha sido posible gracias a un proyecto diseñado para ayudar a identificar indicadores tempranos de la enfermedad de Alzheimer.

Es la cohorte del Proyecto Vallecas en Madrid que está compuesta por personas de 69 a 86 años sin trastornos neurológicos graves o psiquiátricos severos. De los 1.213 participantes de la cohorte reclutados entre 2011 y 2014, se identificaron 64 superagers y 55 adultos mayores típicos, capaces de realizar correctamente varias tareas cognitivas, pero que no mostraron la capacidad de memoria de los superagers.

Hasta donde tenemos conocimiento, esta es una de las cohortes longitudinales más grandes de superagers de 80 años o más

«Hasta donde tenemos conocimiento, esta es una de las cohortes longitudinales más grandes de superagers de 80 años o más. Este estudio contribuye al campo con una caracterización detallada de los cambios cerebrales longitudinales y los factores demográficos, de estilo de vida y clínicos asociados con el superenvejecimiento»,

Ambos grupos de personas fueron analizados mediante un test que se utiliza para evaluar la función de la memoria de las personas: (Free and Cued Selective Reminding Test, FCSRT).

Los resultados mostraron que los superagers tuvieron un rendimiento al menos tan bueno como una persona promedio de alrededor de 30 años más joven con el mismo nivel educativo, mientras que los otros octogenarios se desempeñaron dentro de un rango normal para su edad y educación.

Todos los superagers y adultos mayores típicos tenían 79,5 años o más. La mayoría de los superagers eran mujeres (38/64, 59%), al igual que la mayoría de los adultos mayores típicos (35/55, 64%).

El estudio hizo un seguimiento de seis visitas anuales, durante las cuales se registraron factores demográficos y de estilo de vida.

Estudios de imagen cerebral

Los participantes también se sometieron a escáneres de resonancia magnética (MRI) para medir el volumen de materia gris y completaron una serie de pruebas clínicas. Además, se tomaron muestras de sangre para analizar biomarcadores de enfermedades neurodegenerativas y un factor de riesgo genético clave para la enfermedad de Alzheimer.

El Proyecto Vallecas en Madrid ha permitido estudiar a este grupo de personas durante años a través de diferentes pruebas de imagen para analizar su cerebro. Eso, explica Strange, «nos ha permitido definir la estructura de su cerebro, cómo de diferente es al grupo de controles sanos, que no tienen su nivel de memoria. Su volumen de cerebro es bastante superior a los controles».

También usamos un modelo de aprendizaje automático informático que incluía 89 variables demográficas, de estilo de vida y clínicas para identificar los factores asociados con los superagers, comenta Brian

De acuerdo con estudios anteriores, las imágenes de resonancia magnética mostraron que los superagers tienen más materia gris, tejido vital para la función cerebral normal, en áreas clave del cerebro involucradas en la memoria, así como en una parte del cerebro relacionada con el movimiento. El nivel general de materia gris de los superagers en áreas clave también se degeneró más lentamente en cinco años en comparación con los mayores comparados.

Pero sorprendentemente, subraya Strange, «hemos visto que en el tálamo, un área relacionado más con el sistema motor que con la memoria, también está más conservado. Eso explicaría su rapidez de movimiento».

Utilizando el modelo de aprendizaje automático, los autores encontraron que la velocidad de movimiento más rápida y una mejor salud mental fueron los factores más asociados con los superagers.

Los superagers tuvieron un mejor desempeño en la prueba de «Timed Up and Go», que evalúa la

movilidad de las personas, y en una prueba de toque de dedos que mide la función motora fina, lo que indica que tienen una «mejor movilidad, agilidad y equilibrio en comparación con los adultos mayores típicos». «Son rápidos», reconoce.

En las pruebas clínicas para medir los niveles de ansiedad y depresión, los superagers obtuvieron puntuaciones más bajas. Investigaciones anteriores sugieren que la depresión y la ansiedad pueden afectar el rendimiento en las pruebas de memoria en personas de todas las edades, y son factores de riesgo para el desarrollo de demencia.

«La cuestión, dice, es qué es antes ¿la gallina o el huevo? ¿Qué es primero, tener una buena salud mental te protege frente al Alzheimer o viceversa?».

El análisis de las muestras de sangre indicó que los superagers tienen niveles más bajos de biomarcadores de neurodegeneración que los adultos mayores típicos. Además, no se encontraron diferencias en función de la presencia de un factor de riesgo genético importante para la enfermedad de Alzheimer, llamado APOE e4.

Los autores reconocen algunas limitaciones en su estudio.

Como ocurre con cualquier estudio observacional, no es posible afirmar si los factores reportados tienen algún efecto directo en el superenvejecimiento. A pesar de utilizar 89 variables, el modelo de aprendizaje automático solo pudo distinguir a los superagers de los adultos mayores típicos alrededor del 66% del tiempo, lo que indica que existen factores adicionales, posiblemente genéticos, vinculados al superenvejecimiento.

¿Cómo ser un superager?

No hay una característica biológica o genética o, al menos, se desconoce. «Sabemos que han sido más activos durante los 40 y 60 años, pero en términos de hacer más deportes o ejercicio, sino más bien como decimos los británicos las cosas del jardín». Además de tener los factores relacionados con la enfermedad cardiovascular controlados, tensión arterial, glucosa, etc., «la mayoría de ellos había aprendido a tocar un instrumento musical de forma profesional o amateur y tenía una buena salud mental».

Preguntado por las posibles implicaciones del estudio, Strange señala que «una mayor investigación en estas áreas podría revelar formas de preservar la función de la memoria en más personas mayores. Sin embargo, lo que hemos descubierto es que hay una superposición entre los factores de riesgo o protectores para la demencia y aquellos asociados con el superenvejecimiento (como la presión arterial, el control de la glucosa y la salud mental). Esto plantea la posibilidad de que algunos factores de riesgo supuestos para la demencia contribuyan, de hecho, al declive relacionado con la edad en la actividad cerebral relacionada con la memoria que puede actuar en paralelo o de manera aditiva con la fisiopatología de la demencia para amplificar el deterioro de la memoria», añade.

Además, «la conexión entre el rendimiento de la memoria preservada y la función motora en personas mayores de 80 años proporciona nuevos conocimientos sobre cómo promover la resistencia a la pérdida de memoria relacionada con la edad. En conjunto, los factores identificados asociados con el superenvejecimiento pueden informar el diseño de ensayos de intervención para promover un envejecimiento saludable de la memoria episódica».

En un comentario que acompaña al estudio, Alexandra Touroutoglou, Bonnie Wong y Joseph M Andreano, de la Universidad de Harvard (EE.UU.), que no estuvieron involucrados en el estudio, escriben. «Los hallazgos del estudio son consistentes con informes de resistencia a la enfermedad de Alzheimer en el superenvejecimiento, aunque los mecanismos que subyacen a esta resistencia aún se desconocen. Se necesitan más esfuerzos para refinar y armonizar las

definiciones de superenvejecimiento en estudios multicéntricos que utilicen cohortes grandes y diversas. Los estudios a gran escala permitirán una exploración más profunda de los factores de resistencia en los superagers, lo que podría conducir a nuevas perspectivas en la prevención del declive de la memoria relacionado con la edad».

Fuente: <https://netsaluti.com>