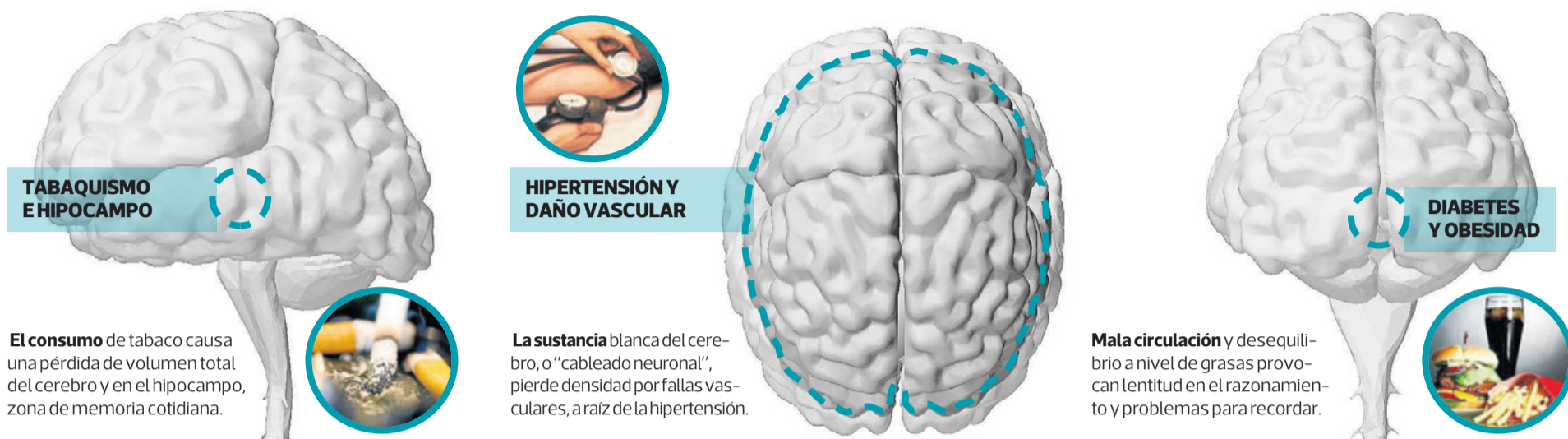


Tendencias



**TABAQUISMO
E HIPOCAMPO**

El consumo de tabaco causa una pérdida de volumen total del cerebro y en el hipocampo, zona de memoria cotidiana.

**HIPERTENSIÓN Y
DAÑO VASCULAR**

La sustancia blanca del cerebro, o "cableado neuronal", pierde densidad por fallas vasculares, a raíz de la hipertensión.

**DIABETES
Y OBESIDAD**

Mala circulación y desequilibrio a nivel de grasas provocan lentitud en el razonamiento y problemas para recordar.

Tabaquismo, obesidad, hipertensión y diabetes encogen antes el cerebro

► Estudio en personas de mediana edad mostró cómo cada una de estas afecciones daña el cerebro y reduce las capacidades cognitivas.

► Pruebas revelaron que sus cerebros envejecen antes de tiempo: tienen entre seis y ocho años más que la edad real de la persona.

Cecilia Yáñez

La ciencia ha comprobado que, a medida que el hombre envejece, su cerebro va reduciendo su tamaño. Un proceso evolutivo propio de nuestra especie, que se explica, entre otras cosas, por la deshidratación que afecta a este órgano con los años como por la progresiva muerte neuronal.

Pero ahora, por primera vez, un estudio revela cómo factores de la vida moderna, como la hipertensión, la obesidad, el tabaquismo y la diabetes, adelantan esta reducción natural del cerebro, provocando dificultades cognitivas en personas

de mediana edad. La investigación muestra que cada una de estas afecciones por separado es responsable del envejecimiento cerebral anticipado, por lo que podrían ser útiles para detectar en forma precoz riesgos de demencia o Alzheimer.

Científicos de la Universidad de California, en Davis (EE.UU.), estudiaron a 1.352 personas (hombres y mujeres, sin ningún tipo de demencia), con una edad promedio de 54 años. A cada uno de ellos se le midió periódicamente, durante 10 años, la circunferencia de cintura, la masa corporal, la presión arterial, el colesterol y la diabetes. Además, fue-

ron sometidos a resonancias magnéticas cerebrales. Con estos datos, se comparó a quienes padecían algunos de estos cuadros y personas que se mantenían sanas. También se aplicaron test de habilidades, para medir rapidez de planificación y concentración.

Los resultados de la investigación, publicada en la revista *Neurology*, mostraron que todos estos factores incidieron en "que el cerebro perdiera volumen, se desarrollaran lesiones secundarias a las arteriales y disminuyera la capacidad de las personas para planificar y tomar decisiones tan rápido como lo hacían al iniciar el estudio".

Según explica a *La Tercera* el profesor y director del Centro de Alzheimer de la Universidad de California, en Davis, Charles DeCarli, más que comparar los cerebros en términos de volumen, este estudio muestra el daño causado y los años de envejecimiento que ellos representan. Así, una persona de 60 años con alguna de estas afecciones puede tener un cerebro de una persona de 66, en promedio. "Es importante destacar que ninguna de las personas estudiadas tenía síntomas o signos clínicos de enfermedad cerebral. Los resultados fueron presintomáticos", aclara DeCarli.

El estudio mostró que en las personas que sufrían hipertensión arterial existía un daño cerebrovascular y problemas en los axones, o cableado de las neuronas, que significaba que su cerebro tuviera cinco años más que su edad cronológica. También evidenciaron bajos niveles de respuesta en las pruebas de función ejecutiva, de planificación y toma de decisiones, síntomas propios de una persona ocho años mayor.

En el caso de los pacientes con diabetes, lo más evidente fue la pérdida de volumen a nivel de hipocampo, que es la zona encargada de la memoria cotidiana.

El tabaquismo fue responsable de un achicamiento general del cerebro y del cableado de las neuronas, mientras que en los obesos se vio una disminución en la velocidad de respuesta de los test de rapidez mental y planificación. Para el neurólogo de la Red Salud UC Jorge González, este estudio evidencia cuán relevante es iniciar la preocupación por la salud cerebral de la vejez durante la juventud. "El patrón de alimentación, la actividad física y edad de la población chilena apuntan hacia los factores de riesgo que están relacionados con la demencia, por lo que si no se toman acciones ya, uno esperaría que los índices de demencia aumenten en los chilenos", dijo. ●

LAS CIFRAS

1.352

personas participaron en la investigación de la Universidad de California (Davis).

8 años

es el promedio de edad en la que envejece el cerebro de una persona hipertensa.

54

años era la edad promedio de las personas estudiadas. A esa edad ya es posible medir los daños cerebrales futuros.

DATOS NACIONALES

Altos índices

De acuerdo con la última Encuesta Nacional de Salud (2011), el futuro de nuestro país no es nada auspicioso si se consideran estos cuatro factores. Un 53,4% de la población chilena es o ha sido fumador; un 25% es obeso; entre un 6% y un 9% es diabético (1 millón 200 mil chilenos) y un 51% tiene hipertensión.

Estudio alerta sobre el impacto de la actividad humana en los océanos

Hasta el momento, el principal problema ha sido la basura. Se calcula que cada año se vierten 6,4 millones de toneladas de desechos en los océanos, principalmente plástico, vidrios y metales. También, la pesca de arrastre que, según una serie de investigaciones, genera una disminución tan marcada en las especies marinas, que

tarda hasta una década en recuperarse. Ahora, un informe elaborado por expertos internacionales y sobre la base del Censo de Vida Marina alerta sobre nuevos peligros, específicamente en el fondo oceánico.

Según el estudio, las mayores amenazas en los próximos años provendrán del cambio climático, que im-

pacta sobre la acidificación de las aguas, su temperatura, la acumulación de nutrientes y las corrientes marinas. El nivel de dióxido de carbono en la atmósfera es hoy el más alto de los últimos 20 millones de años, y se estima que para 2100 será el doble que en la época preindustrial. El océano es un sumidero natural de CO₂ y, en

la actualidad, el pH del agua del mar es de 0,1 unidades más bajo que en 1900.

Otro problema es la extracción de minerales (cobre, oro, níquel, plomo, cadmio, plata y cobalto) en el fondo marino. Ya se están realizando trabajos en regiones de Papúa Nueva Guinea, donde la extracción debiera comenzar pronto. ●



►► Las redes de arrastre capturan especies como estos cangrejos Geryon. FOTO: RAMÍREZ-LLODRA