

Vivir solo aumenta el riesgo de padecer Alzheimer

Autor La Redacción
viernes, 03 de julio de 2009

Además, si a esto se le suma que uno está divorciado o ha enviudado, las posibilidades de padecer este tipo de enfermedad, que incluye el síndrome de Alzheimer, se triplica, algo que los investigadores achacan a la falta de un compañero que ofrezca una protección extra a nivel mental.

Esta es la principal conclusión a la que ha llegado un equipo de científicos del Karolinska Intitutet de Estocolmo (Suecia) liderado por Miia Kivipelto, que ha estudiado la evolución de 2.000 individuos de mediana edad durante los últimos 21 años.

A medida que la esperanza de vida sigue en aumento en la práctica totalidad del planeta, la demencia está adquiriendo una mayor relevancia en los programas de salud pública, afectando -según los datos de los investigadores- a cerca de 25 millones de personas en 2005.

En 2040 se calcula que 81,1 millones de personas padezcan esta enfermedad, que por regla general afecta a personas mayores de 65 años y cuyo síntoma principal es la pérdida progresiva de la memoria.

Para demostrar la relación entre la demencia y el entorno que rodea al sujeto, el equipo de científicos suecos dividió a los sujetos en cuatro grupos en razón de su estado civil: solteros, casados o parejas de hecho, divorciados y viudos.

Así, tras estudiar la salud neuronal de estos individuos a los 50 años, se les volvió a examinar dos décadas después para ver su evolución y comprobar cómo los viudos y separados padecían en mayor medida los síntomas de la demencia.

"Vivir en pareja implica retos sociales y cognitivos que tienen un efecto protector en el cerebro", señalan los investigadores, que explican que este descubrimiento tiene unas implicaciones muy importantes en cuanto al desarrollo de terapias de apoyo a este colectivo especialmente vulnerable.

Además de la soledad, varios estudios previos han señalado otros factores que aumentan el riesgo de padecer demencia, como la falta de ejercicio, una dieta poco saludable, la ausencia de estimulación intelectual o el aislamiento social.

Según los expertos, algunas de las medidas para prevenir esta enfermedad pasan por seguir la dieta mediterránea, controlar los niveles de colesterol periódicamente y mantener una vida activa, tanto social como mentalmente.