

PARA DIVULGACIÓN INMEDIATA

Servicio de Noticias de Medicina Ortomolecular, 1 de mayo de 2025

El proyecto de investigación sobre la prevención de la demencia más grande del mundo - Abierto para inscripciones en línea

Cada tres segundos alguien en el mundo desarrolla demencia y la tasa va en aumento. Se han gastado miles de millones de dólares en la búsqueda de un medicamento que pueda bloquear la acumulación dañina de placa en el cerebro que se cree que es fundamental para la enfermedad. Pero los resultados no son impresionantes, y los efectos secundarios incluyen sangrado en el cerebro.

Ahora ese panorama sombrío se está transformando de una manera notable y sorprendente. En lugar de depositar nuestras esperanzas en otro medicamento nuevo, poderoso y costoso, la creciente evidencia sugiere que enfoques aparentemente anticuados, como la dieta, el estilo de vida y los cambios ambientales, podrían reducir drásticamente el número de casos de Alzheimer.

Un grupo internacional [de expertos en prevención del Alzheimer](#) ha estimado que más del 80 por ciento de los casos podrían prevenirse de esta manera. Un estudio en Holanda el año pasado encontró que solo tener buenos niveles de vitamina D, omega-3, que se encuentra en el pescado azul, y vitaminas B reduce el riesgo de demencia en un 75%. [1] Otros cambios también pueden tener un efecto beneficioso, como el ejercicio regular, mantenerse mentalmente activo y reducir el consumo de azúcar. Este último cambio es especialmente efectivo ya que los diabéticos tienen el doble de riesgo de deterioro cognitivo.

"Convertirse en un paciente de Alzheimer es casi siempre una elección", dice el neurólogo Dr. David Perlmutter, miembro del grupo de expertos, quien cree que la dieta y el estilo de vida, mucho más que los genes, están impulsando el aumento de la enfermedad de Alzheimer.

El Dr. Mark Hyman, médico de familia, está de acuerdo. "La ciencia es clara: la comida es la medicina más poderosa que tenemos para prevenir, revertir e incluso tratar la demencia".

El próximo gran reto es descubrir qué combinación de cambios tiene más impacto. Esto está siendo investigado actualmente por el grupo sin fines de lucro para la prevención del Alzheimer foodforthebrain.org.

Después de haber realizado pruebas a más de 200.000 personas en el Reino Unido, hoy está lanzando un proyecto de investigación global para descubrir las combinaciones más impactantes de medidas de prevención. Ahora están invitando a personas de todo el mundo a completar un cuestionario gratuito en línea sobre dieta y estilo de vida y una prueba de función cognitiva.

El proyecto, dirigido por el neurocientífico Dr. Tommy Wood, profesor asociado de la Universidad de Washington, tiene como objetivo evaluar a más de 20 millones de personas: un millón de Estados Unidos, Canadá, Reino Unido, Alemania, Polonia, Brasil, Japón y 10 millones en China, que tiene la prevalencia más alta de demencia del mundo.

En China, el proyecto cuenta con el apoyo de la Asociación Nacional de Salud de China y del ex ministro de Salud, Gao Qiang. "Debemos popularizar la prevención", dice. "Con 300 millones de personas mayores de 60 años, este tiene que ser nuestro enfoque. Esta iniciativa es el camino a seguir. Es algo que todo el mundo puede hacer, ahora mismo, por sí mismo". El presidente de la Asociación Nacional de Salud de China, Wu YingPing, cree que es la combinación de la dieta, la suplementación nutricional y el estilo de vida lo que puede afectar la prevención de la demencia.

El principal experto en prevención de China, el profesor Jin-Tai Yu, de la Universidad de Fudan en Shanghai, añade: "Puede ser posible prevenir hasta el 80% de los casos de demencia si se abordan todos los factores de riesgo conocidos". Las que considera especialmente efectivas son las vitaminas B, que reducen los niveles de un aminoácido tóxico que se encuentra en el cerebro llamado homocisteína. Los altos niveles de homocisteína pueden dañar tanto las células cerebrales como los vasos sanguíneos.

Su investigación, junto con los resultados del principal experto en prevención de la Universidad de Oxford, el profesor David Smith, que ha estado analizando datos del Bio Bank del Reino Unido, ya ha demostrado que hasta el 73% de los casos de demencia se pueden prevenir [2] incluso sin tener en cuenta los beneficios de la vitamina B y el omega-3.

"Nuestra investigación en Oxford encontró casi nueve veces menos encogimiento en las áreas del cerebro asociadas con el Alzheimer en aquellos que tomaban suplementos de vitamina B y que habían aumentado la homocisteína [3], que es común entre las personas mayores de 60+ años, y en los primeros signos de demencia", dice el profesor Smith.

El profesor Joshua Miller, presidente del departamento de Ciencias de la Nutrición de la Universidad de Rutgers, está de acuerdo: "La homocisteína en sangre elevada es un marcador temprano establecido para un mayor riesgo de deterioro cognitivo relacionado con la edad y la enfermedad de Alzheimer. Es importante destacar que la homocisteína elevada en la sangre se mide fácilmente y puede servir como un "canario en la mina de carbón" que puede predecir lo que se avecina mucho antes de que ocurra un deterioro manifiesto. Esto da tiempo para medidas preventivas como los suplementos de vitamina B, que reducen de manera muy efectiva la homocisteína en la sangre, y los suplementos de ácidos grasos omega-3, que probablemente mejoran los efectos de la reducción de la homocisteína".

El Dr. Mark Hyman está apoyando a Robert F. Kennedy Jr., el recién nombrado Secretario de Salud, en la campaña para 'Hacer que Estados Unidos vuelva a ser saludable'. "Nuestro sistema de salud está fallando porque trata los síntomas en lugar de abordar las causas fundamentales de la enfermedad. Apoyo plenamente el compromiso de Robert F. Kennedy Jr. de investigar los factores subyacentes de las enfermedades crónicas y garantizar esa prevención. Si realmente queremos que Estados Unidos vuelva a ser saludable, debemos cambiar nuestro enfoque de la gestión de la enfermedad a la creación de salud", dice el Dr. Hyman.

¿Cómo se enfoca en lo que probablemente esté contribuyendo a su riesgo? Hay un ["Chequeo de prevención de Alzheimer" de 3 minutos](#) que resuelve sus eslabones más débiles con muchos consejos útiles sobre cómo reducir su riesgo. A continuación, se invita a los participantes a realizar una prueba de función cognitiva en línea gratuita y validada, y una opción para enviar un pinchazo de sangre a través de un kit de prueba casero, para medir el estado de la vitamina D, el omega-3, la vitamina B y el azúcar en la sangre. Todos los datos recopilados se anonimizan con fines de investigación. Los datos estarán disponibles para los investigadores de prevención de todo el mundo.

El profesor Peter Garrard, director del Grupo de Investigación de la Demencia en St George's, Universidad de Londres en el Reino Unido, dice: "Es vital que los biomarcadores funcionales como la homocisteína (para las vitaminas B) y el omega-3 se midan en esta investigación porque estos se pueden cambiar con intervenciones nutricionales y se asocian con la reducción del riesgo".

"El propósito de esta campaña mundial es recopilar datos sobre la dieta, el estilo de vida, los biomarcadores sanguíneos y la función cognitiva a una escala sin precedentes. Con estos datos, esperamos descubrir qué cambios en el estilo de vida tienen la máxima probabilidad de prevenir el deterioro cognitivo lo suficientemente temprano como para minimizar el riesgo de demencia de un individuo en el futuro", dice el Dr. Tommy Wood.

"Nuestro objetivo es descubrir los cambios más simples que tienen el mayor impacto en la función cognitiva para prevenir esta enfermedad devastadora, y luego compartir esa información con el público y los expertos en salud pública que asesoran a los gobiernos de todo el mundo", dice el fundador de la organización benéfica, Patrick Holford, autor de un nuevo libro *Alzheimer's: Prevention is the Cure*. "Menos de uno de cada cien casos de Alzheimer es causado por los genes. Los tratamientos farmacológicos que han disminuido el amiloide no han logrado producir un efecto clínicamente significativo. La prevención tiene que ser el camino a seguir".

Visite alzheimersprevention.info para obtener más información y realizar la prueba.

ACERCA DEL GRUPO DE EXPERTOS EN PREVENCIÓN DEL ALZHEIMER

El Grupo de Expertos en Prevención del Alzheimer (APEG) es un grupo voluntario de científicos y profesores, todos ellos expertos en un aspecto relacionado con la prevención del deterioro cognitivo, procedentes de las principales universidades de Estados Unidos, Canadá, Reino Unido, la UE y China. Véase foodforthebrain.org/apeg.

SOBRE EL DÍA DE LA PREVENCIÓN DEL ALZHEIMER

Una iniciativa, dentro de la Semana de Concientización sobre el Alzheimer, para brindar a las personas la información y el aliento para tomar medidas hacia la prevención del Alzheimer. El sitio web de alzheimersprevention.info incluye un control de prevención de la enfermedad de Alzheimer de 3 minutos y un desafío de "selfie" de 30 segundos para grabar y compartir algo que haga para ayudar a prevenir la enfermedad de Alzheimer. El sitio web alzheimersprevention.info también incluye videos de 3 minutos de expertos en prevención de la demencia líderes en el mundo, sobre medidas de prevención importantes.

ACERCA DE LA FUNDACIÓN ALIMENTOS PARA EL CEREBRO

La Fundación Food for the Brain (foodforthebrain.org) es una organización benéfica educativa y de investigación (n.º 1116438), que se centra en la prevención de la demencia. Se trata de una prueba de función cognitiva validada en línea y gratuita, seguida del cuestionario del Índice de Riesgo de Demencia que evalúa ocho factores de demencia y

luego aconseja a los participantes qué hacer. Para realizar la prueba usted mismo, visite foodforthebrain.org

Para consultas de los medios de comunicación o para concertar entrevistas, póngase en contacto con Jen Alliano, Grassroots Health en apd@grassrootshealth.org.

Referencias

1. van Soest APM, et al. (2024) *Alzheimers Dement.* 20:4594-4601
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/38865433/>

2. Zhang Y, et al. (2023) *Naturaleza Comportamiento Humano*, 7:1185-1195
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/37024724>

3. Oulhaj A., et al. (2016) *J Alzheimers Dis.* 50:547-557;
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26757190> véase también Jernerén F, et al. (2015) *Am J Clin Nutr.* 102:215-221 <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25877495>