Universidad Iberoamericana Puebla

Repositorio Institucional **http://repositorio.iberopuebla.mx**

Círculo de Escritores Artículos

La enfermedad de Alzheimer como diabetes tipo 3. Cómo cuidar nuestras funciones cognitivas.

Camberos Luna, Lucy Anita

2022-10-18

https://hdl.handle.net/20.500.11777/5895

http://repositorio.iberopuebla.mx/licencia.pdf

La enfermedad de Alzheimer como diabetes tipo 3. Cómo cuidar nuestras funciones cognitivas.

***Por Dra. Lucy Anita Camberos Luna**

La glucosa, conocida como “el azúcar de la sangre”, es un nutrimento que sirve como combustible principal, ya que todas nuestras células la consumen para producir energía y garantizar sus funciones. Sin embargo, el exceso de ésta puede derivar en enfermedades, como la diabetes mellitus, que es un trastorno metabólico que consiste en hiperglucemia (aumento anormal de glucosa en la sangre), que, por un lado, impide que la glucosa sea utilizada, induciendo una crisis energética, y, por otro lado, ocasiona alteración de las funciones de los órganos. La insulina es la hormona encargada de que se capte a la glucosa, por lo que, si por cuestiones genéticas no se produce, entonces se desarrolla diabetes tipo 1; si la producción no se ve afectada, sino, más bien, su funcionamiento, entonces se da lugar a la diabetes tipo 2. En este último caso ocurren tanto la hiperglucemia como un aumento en los niveles sanguíneos de insulina, aunque ninguna de las dos cosas se pueda utilizar; se dice, entonces, que existe resistencia a la insulina.

La resistencia a la insulina afecta a muchos tejidos, incluyendo al cerebro, provocando degeneración neuronal por falta de energía. Esto altera las funciones cognitivas, como la memoria y orientación. Y es un hecho que la prevalencia de diabetes es alta entre las personas que viven con algún tipo de daño cognitivo. Incluso se cree que una falla metabólica en el cerebro antecede al desarrollo de la enfermedad de Alzheimer, y por lo anterior, a este tipo de daño cognitivo también se le ha denominado diabetes tipo 3, aunque no de manera oficial.

En ese sentido, los factores de riesgo de desarrollo de diabetes también podrían desatar la degeneración cognitiva. Por ejemplo, se podría pensar en esta secuencia de eventos: Los malos hábitos alimenticios y el sedentarismo conllevan al aumento de peso y grasa corporal, lo cual promueve la activación del sistema inmunológico. Dicha activación induce resistencia a la insulina, causante de la hiperglucemia, que, en conjunto, en el cerebro, ocasionan degeneración y daño cognitivo.

Sin embargo, la enfermedad de Alzheimer se ha asociado con muchos otros factores de riesgo, como los genéticos, el tabaquismo, o la exposición a ciertos metales, por lo que las alteraciones metabólicas serían solo una de las posibles causas.

México es líder en las cifras de obesidad y enfermedades metabólicas, y el 7.5% de la población está diagnosticada con enfermedad de Alzheimer. Ante estas nociones, los profesionales de la nutrición tenemos la tarea de promover los hábitos de prevención que garanticen un adecuado estado de salud en todas sus esferas, incluyendo la neurológica. Se ha reportado que algunos componentes de los alimentos promueven la salud física y mental. Entre ellos se enlistan los polifenoles encontrados en los frutos rojos o cacao; los flavonoides del té negro; la curcumina de la cúrcuma; el omega 3 encontrado en el aceite de oliva, el salmón, la chía, las nueces o el aguacate; o la fibra de los nopales y sus efectos para bajar la glucosa de la sangre, o mejorar la conexión entre el intestino y el cerebro.

En cuanto a los estilos de vida, procurar dormir suficientes horas por la noche, mantenerse hidratado, y hacer actividades que nos reten intelectualmente, preservan la memoria y otras habilidades cognitivas o motoras. La Organización Mundial de la Salud también recomienda realizar de 150 a 300 minutos de ejercicio moderado, por semana.
En conjunto, estos elementos alimenticios y hábitos saludables estimulan a las células cerebrales para que tengan suficiente defensa antioxidante e inmunológica, y sean más resilientes ante los agresores ambientales.

Dado que la enfermedad de Alzheimer aparece a edades avanzadas, es recomendable que las acciones preventivas comiencen tempranamente. De hecho, los mecanismos que conllevan al desarrollo de esta enfermedad suelen comenzar a gestarse 20 años antes del diagnóstico, como también ocurre con la diabetes tipo 2. Afortunadamente, los estilos de vida son modificables, por lo que siempre podemos decidir comenzar adoptando un hábito más saludable.

Los profesionales de la nutrición podemos ofrecer soluciones a las personas que consideren tener factores de riego, o que, simplemente, deseen tomar mejores decisiones sobre su estilo de vida.

La autora es académica de la **Universidad Iberoamericana Puebla.**

Sus comentarios son bienvenidos.