

# El Alzheimer y la obesidad: dos epidemias que concurren

Santos Bretón, Myriam B.

2020-02-19

---

<https://hdl.handle.net/20.500.11777/4545>

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

## ***El Alzheimer y la obesidad: dos epidemias que concurren***

Myriam B. Santos Bretón

Publicado en "24 horas Puebla", el 19 de febrero de 2020. Disponible en:

<https://24horaspuebla.com/2020/el-alzheimer-y-la-obesidad-dos-epidemias-que-concurren/>

**“La enfermedad que más duele es la que se padece. El sufrimiento que da el Alzheimer no duele en lo físico. Destroza el alma y hace añicos el corazón” Carmen Cortés.**

La obesidad y el Alzheimer son enfermedades silenciosas y mortales; la primera, adquirida por la acumulación o aumento de la grasa corporal, se distingue del sobrepeso por el índice de masa corporal (IMC) mayor de treinta kg/m<sup>2</sup>; mientras que el Alzheimer es el tipo más común de demencia caracterizada por ser un síndrome que tiene un deterioro progresivo e irreversible del cerebro, ya que afecta las facultades mentales como son: la memoria, la orientación, la capacidad de aprendizaje, el lenguaje, el pensamiento, el juicio y la comprensión.

Estas enfermedades son dos padecimientos que deberían erradicarse en el siglo XXI con el avance de la ciencia en campos tan complejos como la nanomedicina, la biotecnología y la neurociencia, entre otros; pero a casi dos décadas, no se ha encontrado la cura que contrarreste estas pandemias no infecciosas, según la Organización Mundial de la Salud (OMS).

Tanto el Alzheimer como la obesidad tienen múltiples factores de riesgo, que van desde los genéticos hasta los socioculturales, sin embargo, existen diferentes investigaciones en las que se encuentra una relación entre ambas patologías, ya que la obesidad puede tener una influencia en el incremento del número de casos con demencia, principalmente con Alzheimer.

México, un país que actualmente está en transición demográfica, tiene un paulatino proceso de envejecimiento de sus habitantes. Este es uno de los grandes retos a los que los mexicanos se están enfrentando en este siglo. El Consejo Nacional de Población (CONAPO), afirma que, para el año 2050, el 28% de los residentes de nuestra patria serán adultos mayores, lo cual es preocupante, pues estas cifras no toman en cuenta que varios de esos adultos mayores están desarrollando Alzheimer o algún tipo de demencia provocada por la obesidad o alguna otra enfermedad crónica degenerativa.

La Organización Panamericana de la Salud (OPS) declaró en el 2018 que la tasa de obesidad en América Latina es más del doble del promedio global ya que, del total de su población, el 26.8% de personas tiene obesidad, en comparación con el 12.9% de personas con esta enfermedad que hay en el mundo. Los datos para México son igualmente alarmantes; según la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición de Medio Camino (ENSANUT MC) del 2016, el 72.5% de los adultos mayores de 20 años tienen sobrepeso y obesidad. Por otra parte, los investigadores Prince, Bryce, Albanese, Wimo, Ribeiro y Ferri (2013) realizaron un análisis en el que manifestaron que América Latina tiene la mayor prevalencia de casos de Alzheimer en personas con edad superior a los 60 años y la Asociación Internacional de Alzheimer realizó una estimación sobre las personas que serán afectadas por Alzheimer en el mundo en el año 2050, en la que México se ubicará entre los principales países con mayor número de personas con demencia.

Por estos motivos, ambas patologías a nivel mundial, se han convertido en asuntos prioritarios para los gobiernos, los sistemas administrativos de la economía y los encargados de la salud, debido al daño de quien las padece y al deterioro de la calidad de vida. No obstante, se han visto como enfermedades individuales y es primordial inferir que el Alzheimer se puede desarrollar en forma más rápida y con un mayor número de casos por la obesidad e inadecuadas dietas.

Descubrimientos recientes afirman que la obesidad influye en el desarrollo de Alzheimer porque el exceso de tejido adiposo provoca químicos neurotóxicos que afectan la cognición. La obesidad y el

Alzheimer se caracterizan por tener niveles de inflamación; la obesidad es un grado bajo de inflamación sistémica, mientras que la del Alzheimer es comprometida por una inflamación localizada en el cerebro. La principal relación que puede inducir un desarrollo más veloz, es que las células inflamatorias pueden entrar por medio de la barrera hematoencefálica y ocasionan una menor plasticidad neuronal, que es una menor comunicación entre las neuronas.

La Asociación de Alzheimer recomienda algunas pautas para reducir el riesgo de desarrollar esta enfermedad como son: tener una dieta de alta calidad, hacer actividad física de manera constante, desarrollar actividades intelectuales de manera diaria y disminuir las enfermedades crónicas como son: diabetes tipo 2, obesidad, hipertensión, insuficiencia renal, etc.

Una realidad es que los casos de Alzheimer y/u obesidad no se solucionarán solamente buscando curas farmacológicas o no farmacológicas, sino que es necesario tratar factores previos relacionados con la alimentación y con manteniendo un peso adecuado, para que se pueda prevenir y retardar el incremento de casos de deterioro cognitivo. Existe suficiente evidencia para demostrar que, si se tiene cambios de hábitos en la alimentación y, una dieta de alta calidad, que incluya los distintos grupos de alimentos como verduras, frutas, alimentos de origen animal, cereales, grasas, etc., podremos preservar sanamente nuestras funciones cognitivas por más tiempo. Además, evitaremos otras complicaciones que la obesidad origina como la diabetes, hipertensión, insuficiencia renal entre otras.