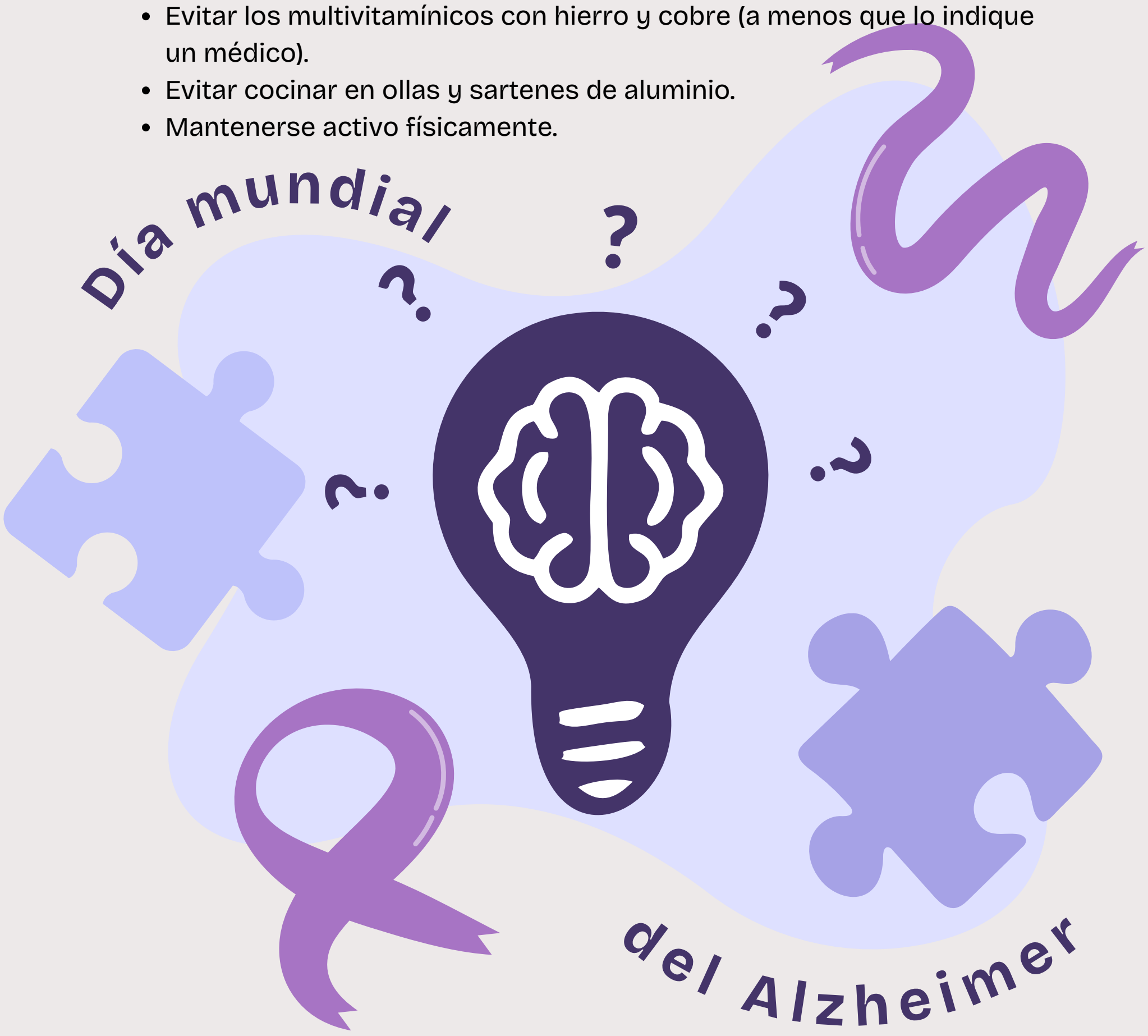
21 de septiembre

Hábitos para reducir la presencia del Alzheimer

Aunque no hay evidencias científicas, se piensa que el origen de la enfermedad del Alzheimer se debe a una combinación de factores de riesgo, algunos de ellos no modificables, como la edad o la genética.
Pero sí que existen algunos factores modificables, de estilo de vida.
Un estudio en donde se presentan siete hábitos saludables, demuestra que podrían reducirse entre un 70% y un 80% la presencia del Alzheimer, y son los siguientes:

- Reducir el consumo de grasas saturadas.
- Hacer de las verduras, frutas, legumbres la base de la pirámide alimenticia.
- Consumir alimentos con vitamina E.
- Consumir alimentos con vitamina B12.
- Evitar los multivitamínicos con hierro y cobre (a menos que lo indique un médico).
- Evitar cocinar en ollas y sartenes de aluminio.
- Mantenerse activo físicamente.



No se conocen las causas del Alzheimer

Se sabe que las primeras lesiones pueden aparecer unos 15 o 20 años antes de que se muestre algún síntoma, y aparecen en la región del cerebro llamada hipocampo, que se encarga, entre otras cosas, del aprendizaje y la formación de nuevas memorias.
De ahí se extienden a otras partes del cerebro, cuando ya aparece el deterioro cognitivo, que finalmente desemboca en demencia.