



VICENT SELVA
Madrid

La clave de la longevidad de los supercentenarios de CALIFORNIA

Contar con un objetivo en la vida reduce los casos de alzhéimer y modificar algunos hábitos cotidianos puede ayudar a retrasar la aparición de esta temida enfermedad

En España, la cifra de personas que padecen algún tipo de demencia o deterioro cognitivo podría alcanzar los dos millones para el año 2050, si no se adoptan medidas preventivas, según la Fundación de Ciencias de la Salud. La enfermedad de Alzhéimer, que representa el 75% de estos casos, se perfila como uno de los mayores desafíos para la salud pública. Ante este panorama, es lógico preguntarse qué podemos hacer para retrasar el alzhéimer.

Es de sobra conocido que seguir una dieta adecuada y realizar ejercicio físico son factores que pueden reducir y retrasar el riesgo de deterioro cognitivo. Pero hay más: la ciencia sugiere que tener un propósito de vida podría ser una herramienta accesible para mantener la mente ágil a medida que envejecemos.

Durante años, los investigadores han estudiado las llamadas Zonas Azules, regiones del mundo donde las personas viven más y con mejor calidad de vida. Se ha demostrado que los factores psicológicos influyen en esa su longevidad. Por ejemplo, en el caso de la Zona Azul de Loma Linda (California), se ha observado que el sentido de comunidad y, sobre todo, un fuerte propósito en la vida, son elementos clave para una vida larga y saludable.

Un nuevo estudio de la Universidad de California, publicado en *The American Journal of Geriatric Psychiatry*, confirma esta conexión.

La investigación, que siguió a más de 13.000 adultos durante 15 años, reveló que las personas con un fuerte sentido de propósito en la vida tenían un riesgo significativamente menor de desarrollar demencia. Los investigadores descubrieron que los participantes con un mayor sentido de propósito tenían aproximadamente un 28% menos de probabilidades de experimentar deterioro cognitivo, ya sea leve o demencia.

Lo más notable es que este efecto protector se mantuvo incluso después de considerar otros factores de riesgo conocidos, como la educación, la depresión y la predisposición genética (gen APOE4).

Según Aliza Wingo, autora principal del estudio, "nuestros hallazgos demuestran que tener un sentido de propósito ayuda al cerebro a mantenerse resiliente con la edad".

En otras palabras, tener una dirección, metas y un signi-

ficado en la vida parece fortalecer el cerebro contra los procesos degenerativos, retrasando la aparición de la pérdida de memoria y otras deficiencias cognitivas.

Según el estudio, de esta forma se puede retrasar la aparición del deterioro cognitivo en aproximadamente 1,4 meses.

Aunque parece una cifra modesta, el estudio subraya que una ventaja es que se trata de una herramienta de prevención gratuita y sin riesgos, a diferencia del uso de medicamentos como Lecanemab, que conllevan altos costos y posibles efectos secundarios.

Como señala Nicholas C. Howard, uno de los investigadores, "el propósito en la vida es gratuito, seguro y accesible. Es algo que las personas pueden construir a través de relaciones, metas y actividades significativas".

Aunque no podemos cambiar factores de riesgo como la

edad y la genética, se estima que hasta el 40% de los casos de demencia podrían prevenirse si actuamos sobre los factores modificables. Algunos de ellos están relacionados con el concepto de "ikigai", una filosofía japonesa que nos invita a encontrar un propósito de vida.

A partir de ello, podemos señalar cinco hábitos sociales para fortalecer nuestra salud cognitiva y retrasar la aparición del alzhéimer.

CULTIVA TUS RELACIONES. El aislamiento social es un factor de riesgo para el deterioro cognitivo. Mantener una vida social activa y relaciones con la familia y amigos es vital para fortalecer las conexiones neuronales. El estudio de la Universidad de California destaca que actividades como cuidar a la familia o

pasar tiempo con los nietos son formas de encontrar propósito.

MANTÉN LA MENTE ACTIVA Y CON METAS. La Barcelona Brain Health Initiative destaca que el concepto de propósito se compone de diferentes dimensiones, como "tener la motivación para conseguir objetivos futuros y superar futuros retos". Para ello, es clave plantear pequeños desafíos a tu mente: leer, aprender un idioma, participar en talleres o desarrollar un nuevo hobby son excelentes ejemplos.

INVOLÚCRATE EN LA COMUNIDAD. El estudio subraya que el trabajo profesional, el voluntariado o la mentoría contribuyen a la salud cerebral. Además, ayudar a los demás a través de actos de bondad, filantropía o cuidados es una poderosa fuente de propósito.

PRACTICA LA ESPIRITUALIDAD O LA FE. El estudio explica que las creencias religiosas, las prácticas espirituales o la participación en comunidades de fe también son fuentes de propósito. Estos están asociados con bajos niveles de una proteína relacionada con el estrés, lo que podría tener efectos neuroprotectores.

ESTABLECE METAS PERSONALES. La investigación demuestra que tener pasatiempos, aprender nuevas habilidades y alcanzar hitos personales son formas de encontrar significado. Esto es algo sencillo que puede tener en la salud cerebral es tan significativo como otras medidas de prevención.

