EL FIN DEL ALZHEIMER

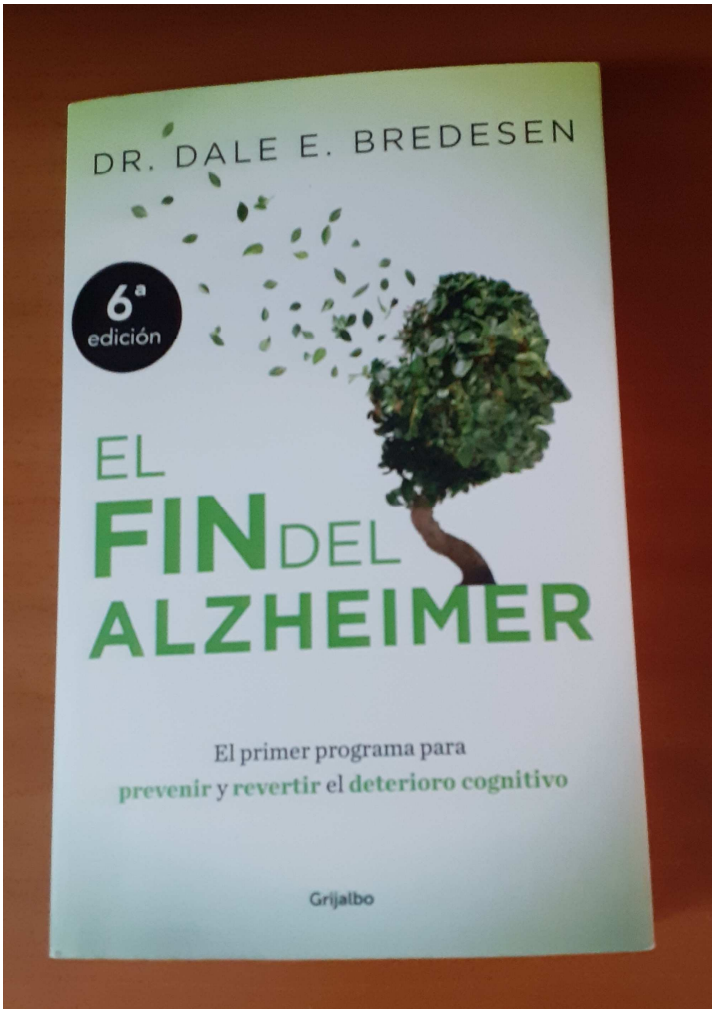
Hace unos meses descubrí algo sorprendente sobre la enfermedad de Alzheimer, algo que podía sospechar pero no confirmar. Gracias a mi deseo continuo por aprender sobre el Alzheimer y todo lo relacionado con él, asistí on-line a una conferencia impartida por **Juan Zaragoza: Prevenir y revertir el Alzheimer**. Siempre había pensado que el Alzheimer era incurable, como la mayoría de gente cree, porque es lo que se va transmitiendo desde los cursos de formación, los medios de información, los profesionales de la salud, de boca en boca, y de generación en generación junto a un gran miedo de padecerlo o que algún familiar lo padezca. A partir de aquí me interesé por saber más y leí el libro: **El fin del Alzheimer, del Dr. Dale Bredesen**, el cual después de largos años investigando y realizando numerosos estudios científicos junto a su equipo, para descubrir las causas del Alzheimer, ha llegado a la conclusión de que el Alzheimer no es realmente una enfermedad sino que es un proceso natural de reestructuración cerebral.

Este hallazgo justificaría el hecho de que todavía no se haya encontrado un fármaco para curar el Alzheimer. De los 244 medicamentos experimentales que se probaron entre el año 2000 y el 2010, solo uno, la memantina, fue aprobado en el 2003, y sus beneficios son, en el mejor de los casos, modestos. El Dr. Bredesen ha elaborado un protocolo (ReCODE) para revertir el Alzheimer, cuando éste se encuentra en fases iniciales y para prevenirlo antes de la aparición de los primeros síntomas, mediante la realización de una **cognoscopia**. Estos protocolos ya se están llevando a cabo en Estados Unidos obteniendo unos resultados muy satisfactorios. Se han identificado 36 factores implicados en el Alzheimer, los cuales una vez identificados en cada persona los que le están afectando, habría que abordar desde múltiples frentes y lo más pronto posible. ¿Y cómo se puede prevenir el Alzheimer? Pues de entrada, llevando una vida que reduzca al mínimo la presencia de los 36 factores influyentes en tu cerebro. Esto es, básicamente, incorporar hábitos de vida saludable a nuestro día a día, practicar ejercicio físico e intelectual regularmente, incorporar alimentos que aporten los nutrientes que nuestro cerebro necesita, dormir bien para que nuestro cerebro se pueda limpiar durante las horas de sueño, exponerse al sol y estar en contacto con la naturaleza, evitar al máximo la exposición continuada y prolongada a sustancias y personas tóxicas, rodearse de personas sanas y estables, que nos aporten paz y bienestar y realizar actividades que sean de nuestro agrado solos o en buena compañía.

Hay que decir también que en algunos casos, la presencia de un gen, el **APOE4**, predispone genéticamente a padecer Alzheimer y que si tienes este gen, también tendrás mayor probabilidad de desarrollar la enfermedad, de ahí la importancia de realizar la cognoscopia citada anteriormente, para saberlo todo cuanto antes y poder tomar las medidas oportunas. También se ha hablado mucho de la presencia de **placas de Beta Amiloide** en los cerebros de afectados por Alzheimer como causa del Alzheimer y para lo cual, se han desarrollado diversos fármacos con el fin de eliminar esa placa, pero resulta que esa placa no sería causante del Alzheimer, sino que vendría a ser una acumulación anómala de residuos resultantes de la regeneración natural que el cerebro realiza cuando detecta que alguna cosa no va bien. Hay que aclarar que tener placas de Beta Amiloide no implica necesariamente desarrollar Alzheimer, porque muchos las tienen y no llegan a desarrollar ningún síntoma. Tomar fármacos para eliminar esa placa una vez detectada, tampoco sería lo más recomendable sin antes haber hecho un estudio minucioso y personalizado. Como curiosidad, ¿Sabías que se pueden detectar placas de Beta Amiloide en un estudio de fondo de ojo? Ya sabes, si tienes 45 o más años, la próxima vez que vayas al oftalmólogo coméntale el tema, a ver si te lo puede mirar.

Llegados a este punto del artículo, y para no extenderme más, personalmente me alegro mucho de que se abran nuevos caminos verificados y probados para prevenir o revertir el Alzheimer. Reconforta saber que el Alzheimer se puede revertir en un 80% de los casos, cuando se comprueba que sus causas son inflamatorias, hormonales o tóxicas o bien, una combinación de varias de ellas, y que se puede intervenir favorablemente en los factores causantes. Saber que el Alzheimer ya no es necesariamente una sentencia de muerte, la gente necesita mantener viva la esperanza y no seguir creyendo erróneamente, que les espera un futuro desolador. **Hacerse una cognoscopia preventiva a parir de los 45-50 años para determinar el estado de nuestro cerebro es igual de importante que hacerse una colonoscopia para ver el estado de nuestro colon**. Aquí en España, los primeros en cuanto a recaudación de impuestos y a la cola respecto a los avances en salud mental y cognitiva, ya sea por desconocimiento o por otros intereses, cualquiera pensaría que el propósito del gobierno es mantenernos mentalmente enfermos.

Marta Surroca


DR. DALE E. BREDESEN
6ª edición
EL FIN DEL ALZHEIMER
El primer programa para prevenir y revertir el deterioro cognitivo
Grijalbo