



Las personas diagnosticadas con diabetes en la mediana edad (50 años) parecen tener un mayor riesgo de tener problemas cognitivos y de memoria a medida que envejecen, a diferencia de aquellos con niveles de azúcar en sangre más saludables. La diabetes parece acelerar el envejecimiento en casi cinco años. Por ejemplo, una persona de 60 años de edad con diabetes experimenta un deterioro cognitivo similar al de otra sana con 65 años.

El estudio, que se publica en “*Annals of Internal Medicine*”, fue escrito por investigadores de la Escuela de Salud Pública Bloomberg de la Universidad Johns Hopkins en Estados Unidos, aporta más información sobre la relación entre las dietas saludables y el deterioro cognitivo.

Para tener un cerebro sano a los 70 años, comenta la investigadora Elizabeth Selvin “parece claro que debemos comer bien y hacer ejercicio a los 50”. Según la experta, existe un deterioro cognitivo importante asociado con la diabetes, pre-diabetes y el mal control de la glucosa. Sabemos cómo prevenir o retrasar la diabetes asociada a este declive”.

El estudio se ha basado en los datos del *Atherosclerosis Risk in Communities Study* (ARIC), que en 1987 comenzó a seguir a un grupo de 15 mil 792 adultos de mediana edad. Los participantes fueron analizados en cuatro veces entre 1987 y 1989 y otra vez entre 2011 y 2013.

Los expertos han comparado el deterioro cognitivo asociado con el envejecimiento normal con el observado en los participantes del ensayo. De esta forma han visto que los pacientes con diabetes mal controlada presentaban un deterioro cognitivo de un 19 por ciento mayor de lo esperado; y aunque menor, también se apreciaba un mayor declive neurológico en aquellos que tenían diabetes controlada y prediabetes.

### **Prevenir la diabetes**

Los resultados subrayan la importancia de utilizar una combinación de factores para prevenir la

diabetes y, de esa forma, mantener nuestro cerebro sano durante la vejez: control de peso, ejercicio y dieta saludable para prevenir la enfermedad. Salvin señala que incluso perdiendo sólo entre el cinco y el 10 por ciento del peso corporal se puede evitar que alguien desarrolle diabetes. “Sabemos que el exceso de glucosa en sangre puede dañar los tejidos y el sistema vascular, además de que la diabetes está asociada con la ceguera, el daño de los nervios de las extremidades y la enfermedad renal”.

A pesar de que se puede controlar la diabetes con fármacos, ejercicio y cambios en la dieta, el primer objetivo es su prevención. “Si podemos hacer un mejor trabajo en la prevención de la diabetes y el control de la diabetes, se puede prevenir la progresión a la demencia para mucha gente. Incluso retrasar la demencia por unos pocos años podría tener un gran impacto en la población, la calidad de vida, los costos de atención y la salud”, señala.

Fuente: **ABC SALUD**