

# Estilo de vida saludable y esperanza de vida con y sin demencia tipo Alzheimer

Carmen Fernández Galilea<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Medicina de Familia y Comunitaria, Centro de salud El Restón, Valdemoro (Madrid).

Doi: <https://doi.org/10.5281/zenodo.6795596>

*Revista original: **Healthy lifestyle and life expectancy with and without Alzheimer's dementia: population based cohort study.** Klodian Dhana, assistant professor, Oscar H Franco, professor<sup>34</sup>, Ethan M Ritz, statistician, Christopher N Ford, assistant professor, Pankaja Desai, assistant professor, Kristin R Krueger, assistant professor. [Acceda a la revista original](#)*

## ABSTRACT

La prevención de la demencia tipo Alzheimer a través de la modificación del estilo de vida ha ido ganando atención en los últimos años, debido a la creciente evidencia de que ayuda a retrasar el deterioro cognitivo y podría, potencialmente, reducir el riesgo de demencia tipo Alzheimer. El objetivo de este estudio es determinar el impacto de factores de estilo de vida en la esperanza de vida con y sin demencia tipo Alzheimer.

Preventing Alzheimer's dementia through lifestyle modifications has gained considerable attention in recent years owing to growing evidence that they help to slow cognitive decline and potentially reduce the risk of Alzheimer's dementia. The objective of this study is to determine the impact of lifestyle factors on life expectancy lived with or without Alzheimer's dementia.

## ARTÍCULO

Los autores analizaron datos de 2449 participantes en el Chicago Health and Aging Project<sup>3</sup>, el cual incluyó residentes de 65 años o mayores de una comunidad situada en el sur de Chicago. Combinaron 5 factores de estilo de vida modificables: dieta, actividades cognitivas de los ancianos, actividad física, tabaco y consumo de alcohol, y adjudicaron una puntuación de 0 a 5. Las puntuaciones más altas indicaban hábitos más saludables. Los autores desarrollaron una tabla para calcular el número

### Especialidades:

- Neurología
- Medicina General

### Palabras claves:

- Esperanza de vida
- Alzheimer
- Demencia
- Hábitos saludables

### Keywords:

- Life expectancy
- Alzheimer
- Dementia
- Healthy lifestyle

de años vividos en distintos estados de salud para la población general y distribuidos en subgrupos: bajo (0-1), medio (2 o 3), o alto (4 o 5) en la puntuación de estilo de vida.

Las mujeres de 65 años con cuatro o cinco factores saludables tuvieron una esperanza de vida de 24,2 años (intervalo de confianza 95% 22,8 a 25,5) y vivieron 3,1 años más que mujeres con cero o un factor (esperanza de vida 21,1 años; 19,5 a 22,4). Del total de su esperanza de vida, las mujeres con cuatro o cinco factores saludables pasaron 10,8% de su vida restante con enfermedad de Alzheimer, mientras que las mujeres con cero o un factor saludable pasaron el 19,3% de su vida restante con la enfermedad. Se obtuvieron similares resultados en el grupo de los hombres.

Un estilo de vida saludable se asoció con un aumento de la esperanza de vida tanto en hombres como en mujeres, y vivieron una mayor proporción de su tiempo restante sin demencia tipo Alzheimer.

## COMENTARIO

Se ha demostrado que un estilo de vida saludable se asocia a una disminución del riesgo de padecer enfermedad de Alzheimer del 60%. Sin embargo, además de disminuir el riesgo de demencia, los hábitos de vida saludables se asocian con un aumento de la esperanza de vida. Con este aumento, muchas personas alcanzarán edades más avanzadas y como el riesgo de demencia aumenta exponencialmente con la edad, también estarán más expuestos al riesgo de deterioro cognitivo. Sin embargo, los participantes con estilos de vida más saludables tuvieron una mayor esperanza de vida, sin que ese incremento significara más años viviendo con Alzheimer.

Estos resultados tienen gran importancia para el bienestar de la población anciana y para los programas de salud pública. La enfermedad de Alzheimer y otras demencias tienen un elevado coste social y económico<sup>4,5</sup>.

El desarrollo e implantación de programas de intervención para reducir el riesgo de enfermedad de Alzheimer y otras demencias tienen gran importancia para reducir la presión en sistemas de salud saturados, trabajadores sanitarios y cuidadores. La promoción de una mayor adherencia a estilos de vida saludables podría aumentar los años sin demencia, retrasando el inicio de ésta y aumentando la esperanza de vida, sin que ello implique un aumento de años vividos con demencia.

## BIBLIOGRAFÍA

Vol 322 N° 5, págs. 430-437. 2019. Lorida I, Hannon E, Littlejohns Tj, et al. Association of lifestyle and genetic risk with incidence of dementia. JAMA.

Vol 95 N° 4, págs 374-383. 2020. Dhana K, Evans DA, Rajan KB, Bennet DA, Morris MC. Healthy lifestyle and the risk of Alzheimer dementia: findings from 2 longitudinal studies. Neurology. Doi: <https://doi.org/10.1212/WNL.00000000000009816>

Vol 5 N° 5, págs. 349-355. 2003. Bienias JL, Beckett LA, Bennett DA, Wilson RS, Evans DA. Design of the Chicago Health and Aging Project (CHAP). Journal of Alzheimer's Disease.

Vol 17 N° 3, págs. 327-406. 2021. 2021 Alzheimer's disease facts and figures. Alzheimer's Dementia. Doi: <https://doi.org/10.1002/alz.12328>

## AUTOEVALUACIÓN

Señale la respuesta incorrecta:

- a) La practica de hábitos de vida saludables disminuye el riesgo de padecer demencia tipo Alzheimer.
- b) La modificación de hábitos de vida saludable se asocia a un incremento de la esperanza de vida.
- c) Un estilo de vida saludable se asoció con un aumento de la esperanza de vida, tanto en hombres como en mujeres, y vivieron una mayor proporción de su tiempo restante sin demencia tipo Alzheimer
- d) Intervenciones en el estilo de vida retrasan la aparición de demencia, pero los años vividos con la enfermedad no se modifican, debido al aumento de la esperanza de vida.