

Un nuevo estudio sobre envejecimiento concluye que el ácido fólico reduce el riesgo de padecer Alzheimer

A. A. - Madrid
EL PAÍS - Sociedad - 27-08-2005

Los mayores que ingieren suficiente folato, una vitamina del grupo B, tienen menos probabilidad de desarrollar la enfermedad de Alzheimer que quienes no lo hacen, según un estudio estadounidense publicado en la revista *Alzheimer & Dementia: The Journal of the Alzheimer Association*. Esta enfermedad es una grave demencia progresiva que afecta a 20 millones de personas en el mundo y a 800.000 españoles. El estudio refuerza una evidencia observada previamente.

Los científicos, dirigidos por María Corrada, una neuróloga de la Universidad de California en Irvine, se basaron en el Estudio Longitudinal sobre Envejecimiento en Baltimore (Maryland, Estados Unidos). En él, los voluntarios, 359 hombres y 220 mujeres mayores de 60 años, fueron estudiados entre 1984 y 1991 y detallaban su dieta diaria.

Cincuenta y siete de ellos desarrollaron Alzheimer. Los participantes que tomaban una cantidad igual o superior a 400 microgramos (la dosis recomendada por la Food and Drug Administration de Estados Unidos) de folato redujeron su riesgo de padecer este tipo de demencia en un 55%. El estudio no halló relación entre la ingesta de vitamina C, carotenos o vitamina B12 con la reducción del Alzheimer.

El folato es una vitamina del grupo B que se encuentra en hortalizas de hoja verde, espárragos, brécol o hígado. El mecanismo por el que los científicos creen que el folato podría funcionar es reduciendo los niveles de homocisteína, un aminoácido vinculado por estudios previos al riesgo de padecer Alzheimer.

"Es posible que haya otros factores en la disminución de este riesgo", advirtió Corrada al sitio *web* de la Asociación contra el Alzheimer estadounidense, "porque quienes tomaban suficiente folato también tomarían otros nutrientes saludables. Hacen falta estudios posteriores".

Por otro lado, un estudio publicado en *Neuroscience* por científicos de la Universidad de Washington halló que las áreas cerebrales vinculadas a las ensoñaciones, pensamientos libres y recuerdos agradables en personas jóvenes parecen ser las mismas que se afectan por el Alzheimer.