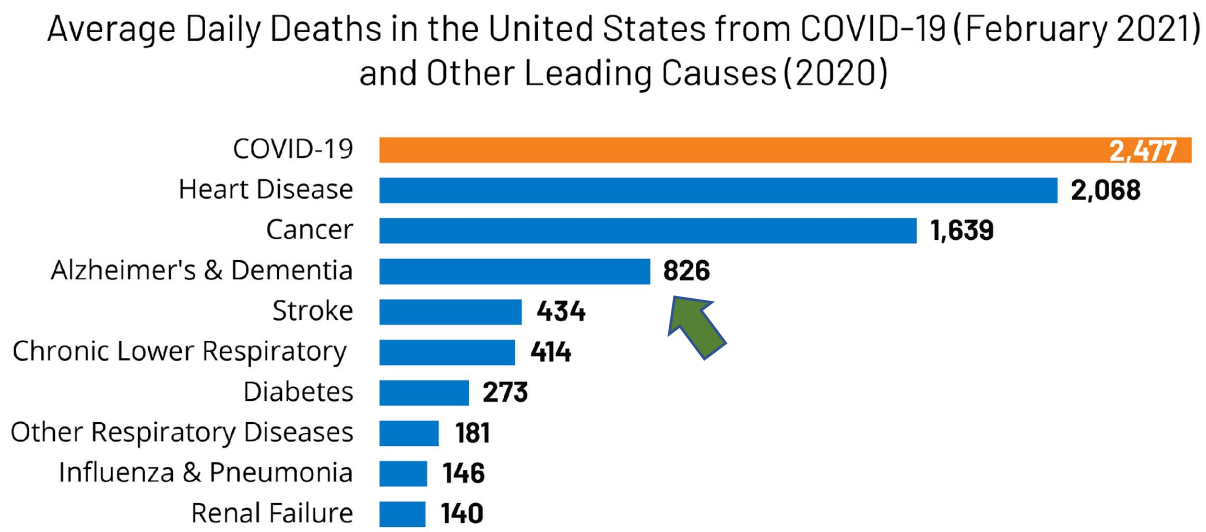
T. COLIN CAMPBELL Center for Nutrition Studies

Datos claves sobre prevención de demencia

-Dra. Celeste Esliman -

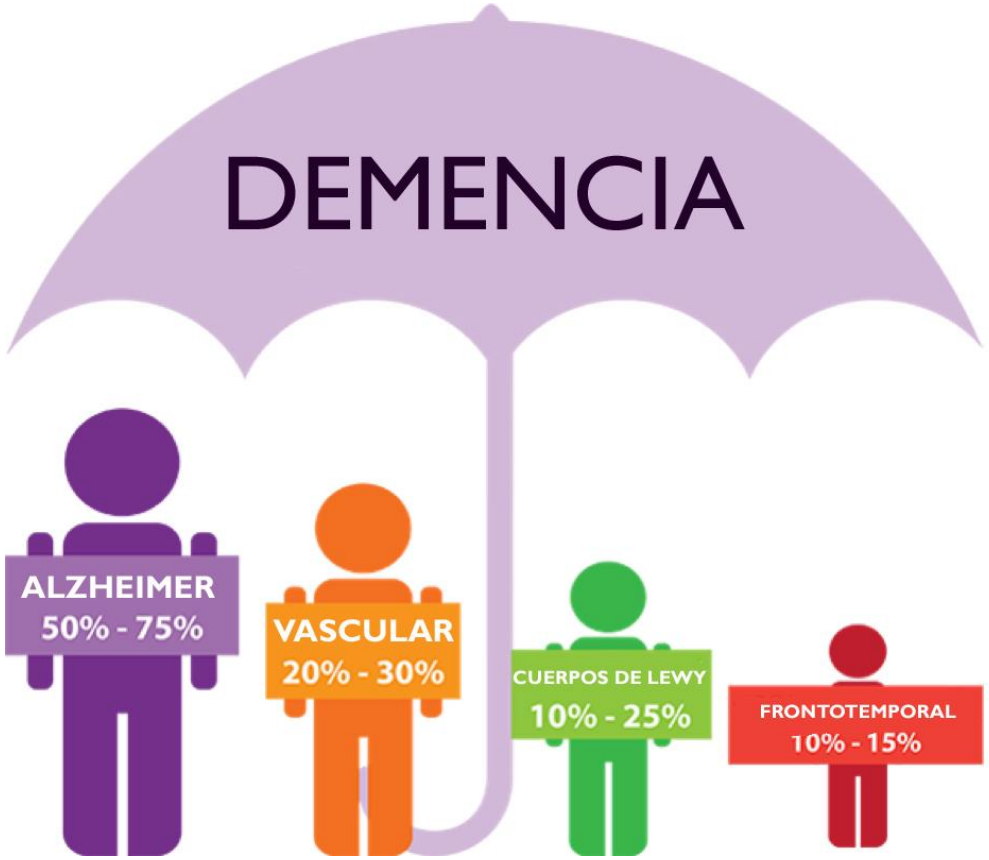



TEN LEADING CAUSES OF DEATH
#1
Heart Disease
#2
Cancer
#3
Accidents
#4
Chronic Lower Respiratory
#5
Stroke
#6
Alzheimer's Disease
#7
Diabetes
#8
Influenza & Pneumonia
#9
Kidney Disease
#10
Suicides


Average Daily Deaths in the United States from COVID-19 (February 2021) and Other Leading Causes (2020)
COVID-19 2,477
Heart Disease 2,068
Cancer 1,639
Alzheimer's & Dementia 826
Stroke 434
Chronic Lower Respiratory 414
Diabetes 273
Other Respiratory Diseases 181
Influenza & Pneumonia 146
Renal Failure 140

A nivel global existe un nuevo caso cada 3.2 segundos.

Se estima que en el **año 2050**, **135 millones** de personas vivirán con demencia.



El 60% de los casos de demencia se encuentran en países en desarrollo.

Enfermedad de Alzheimer. Guía de práctica clínica.. NEUROL ARG. 2011;3(2):120-137
Petersen. Mild cognitive impairment. Continuumm-.22 (2 Dementia) (2016)
A.s.D. International. Dementia statistics. https://www.alz.co.uk/research/statistics (accessed December 2017)

2020 Alzheimer's Disease Facts and Figures



6th Alzheimer's disease is the leading cause of death in the United States

50% of primary care physicians believe the medical profession is not ready for the growing number of people with Alzheimer's or other dementias

More than **5 million** Americans are living with Alzheimer's

1 in 3 seniors dies with Alzheimer's or another dementia

It kills more than breast cancer and prostate cancer combined

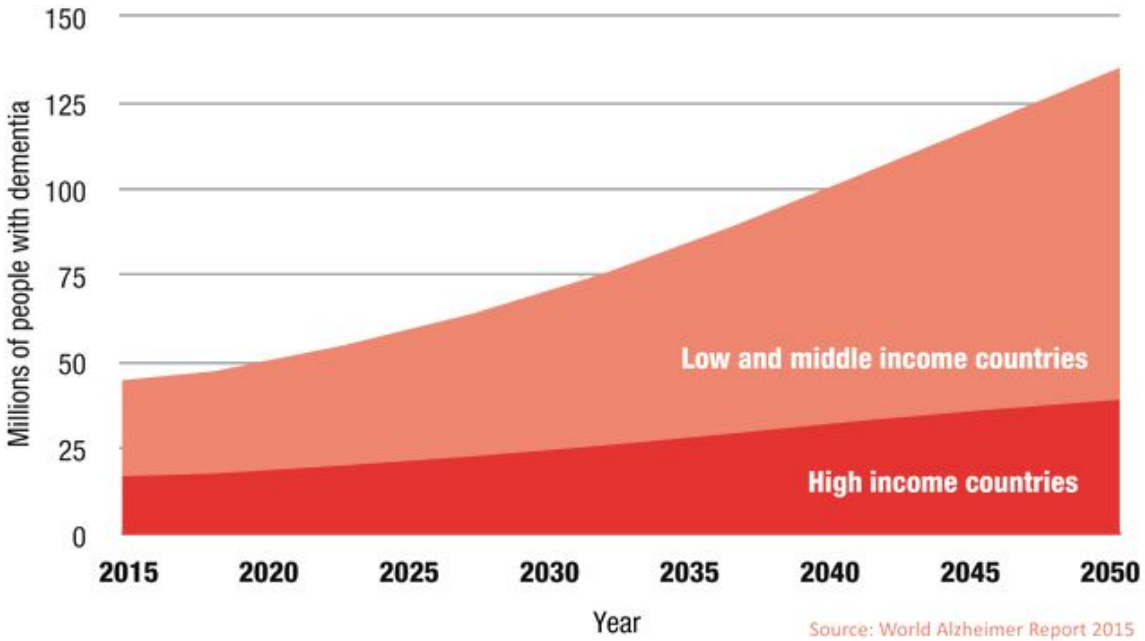
In 2020, Alzheimer's and other dementias will cost the nation **$305 billion** — By 2050, these costs could rise as high as **$1.1 trillion**

Between 2000 and 2018 deaths from heart disease have decreased **7.8%**

while deaths from Alzheimer's disease have increased **146%**

alzheimer's association

Number of people with dementia in low and middle income countries compared to high income countries

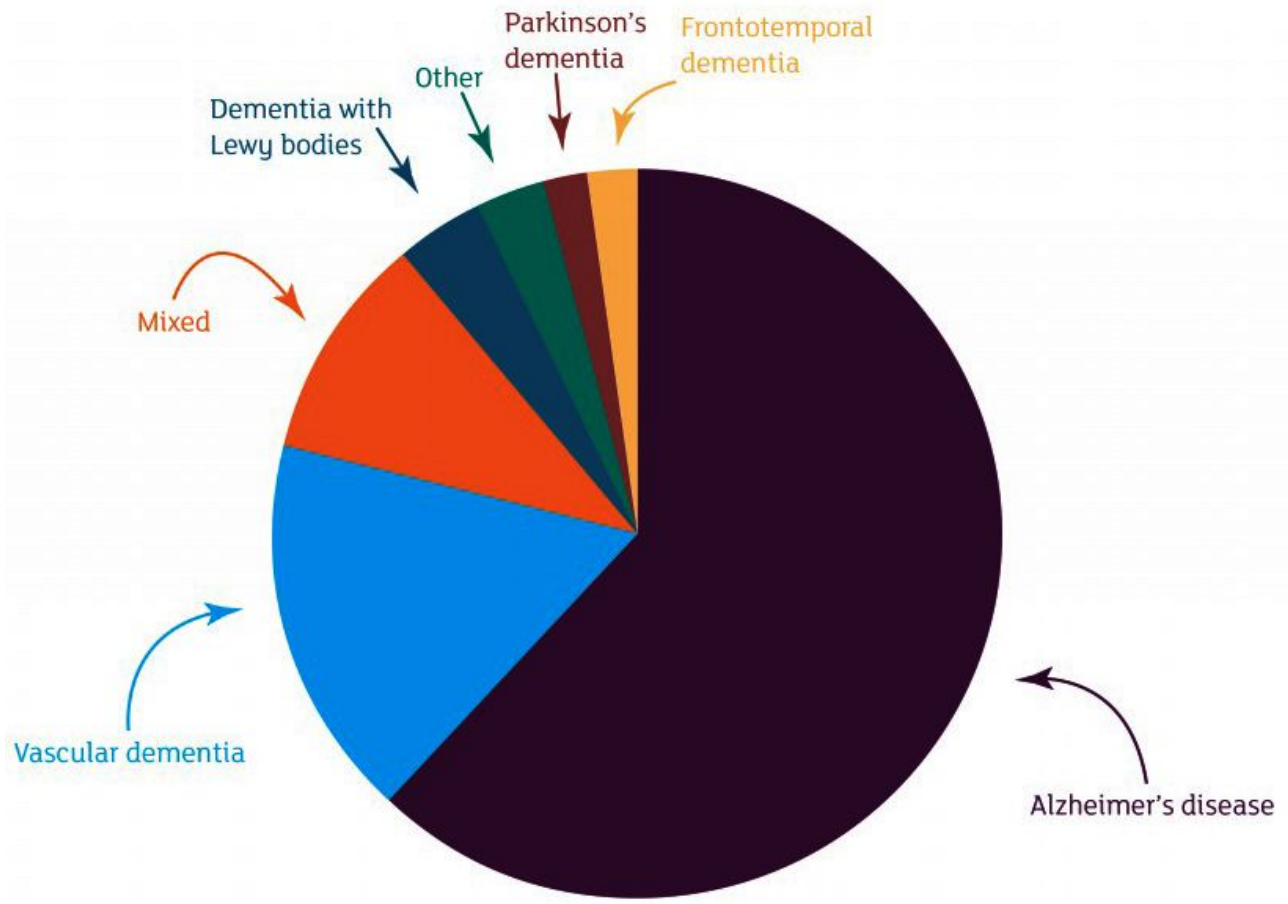


Source: World Alzheimer Report 2015

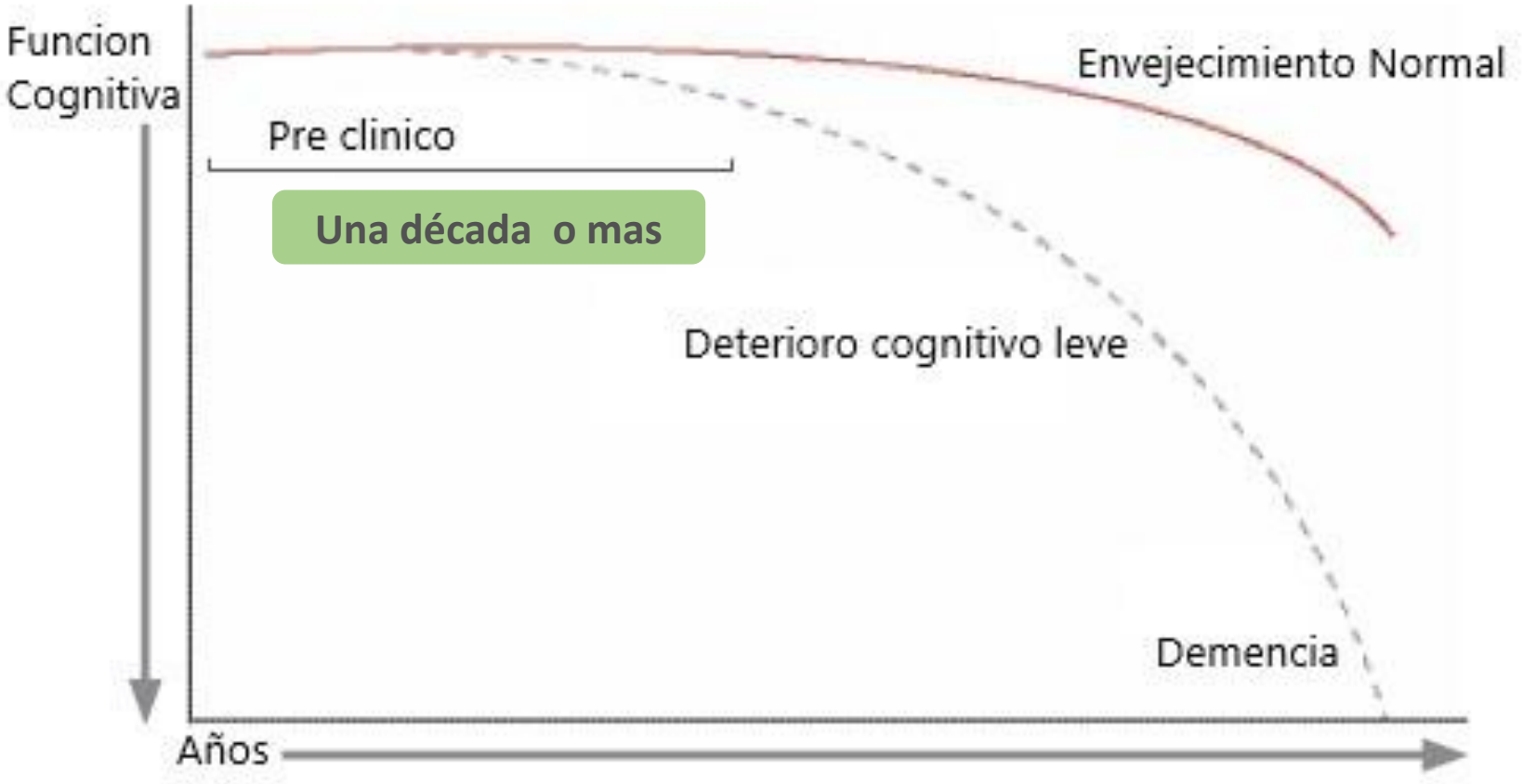
La **demencia** es un término general, no una enfermedad específica, que describe una amplia gama de síntomas asociados con el deterioro de la memoria y otras habilidades del pensamiento, que llegan a interferir con la independencia funcional de la persona.

✔ La **Enfermedad de Alzheimer** es la principal causa de demencia a nivel mundial**, responsable de un 60 a 80% de todas las demencias.**

✔ La **demencia vascular**, que ocurre después de un ACV, es el **segundo tipo de demencia más común**.



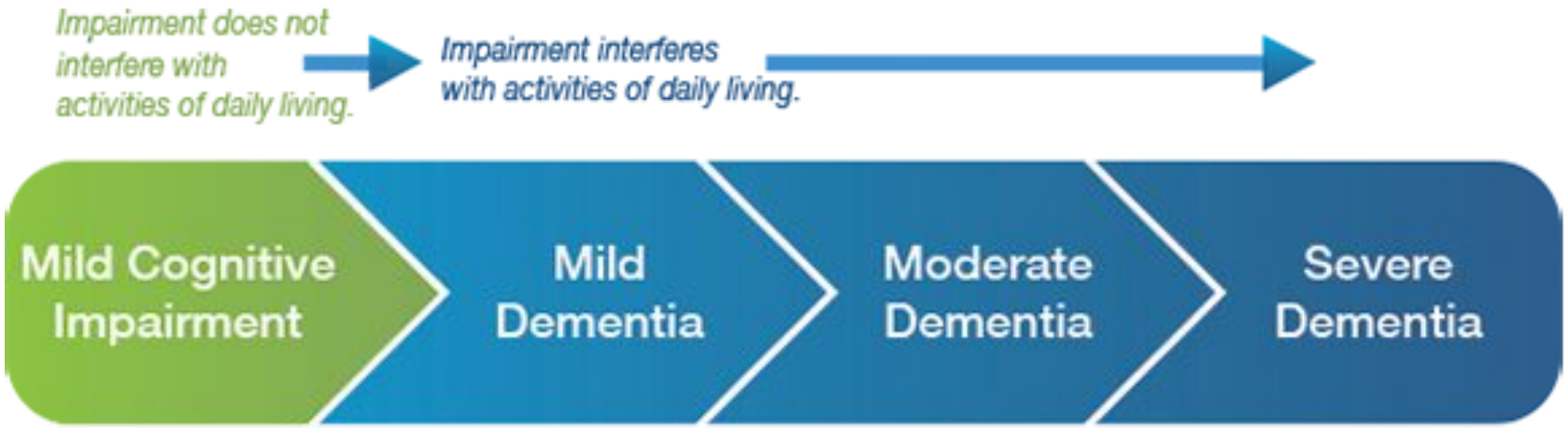
(www.alz.org/ Alzheimer's association)



El periodo de latencia entre el daño y la expresión clínica de enfermedad puede ser de décadas, por lo que es imperativo un enfoque **PREVENTIVO a lo largo de toda la vida.**

Con frecuencia se hace referencia incorrectamente a la demencia como “senilidad” o “demencia senil”, lo que refleja una creencia *extendida pero incorrecta* de que el deterioro mental es una consecuencia normal del envejecimiento.

Ni el deterioro cognitivo, ni la demencia son una consecuencia inevitable del envejecimiento.



DEMENCIA

Organización Mundial de la Salud

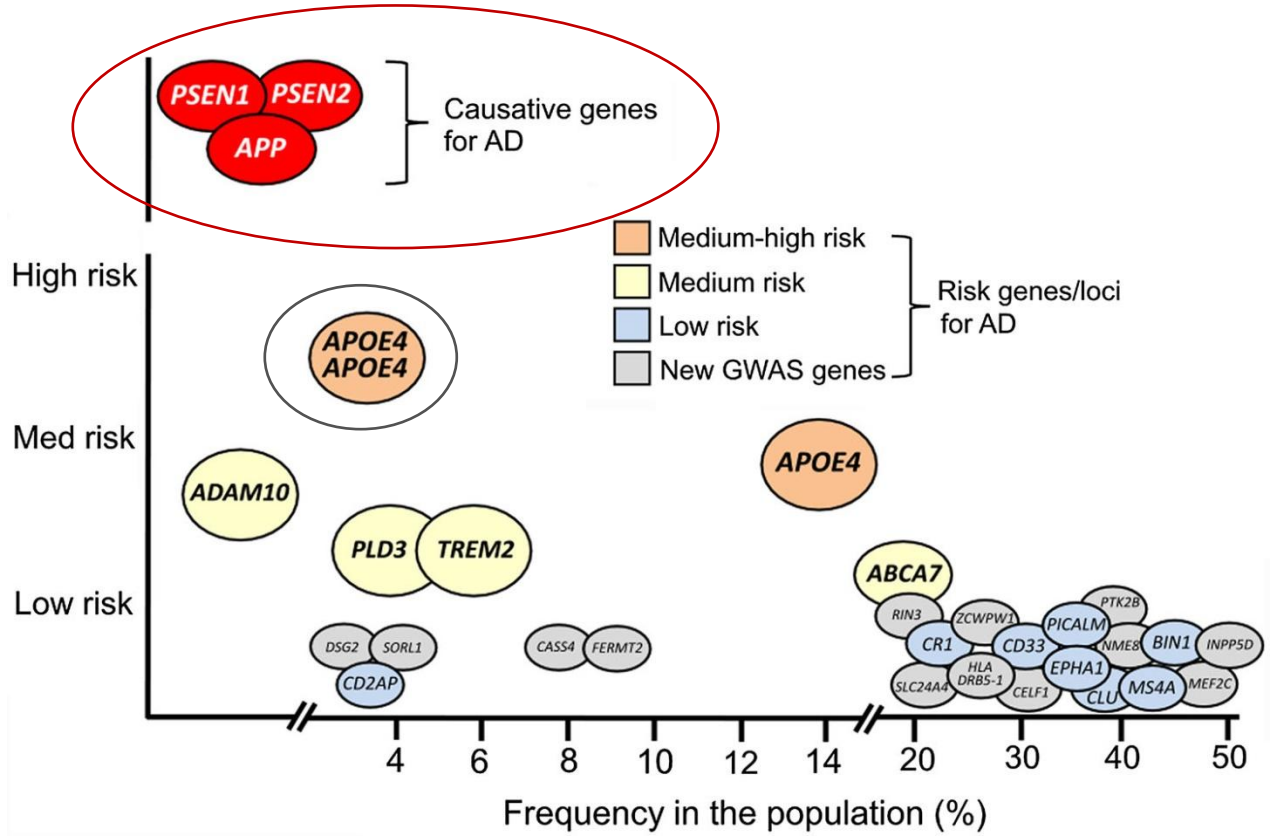
Una prioridad para la salud pública

¿Cuáles son sus síntomas?

- Dificultades para llevar a cabo tareas cotidianas
- Confusión en entornos familiares
- Dificultades con las palabras y los números
- Pérdida de memoria
- Cambios de humor y comportamiento



¿Es una enfermedad genética?

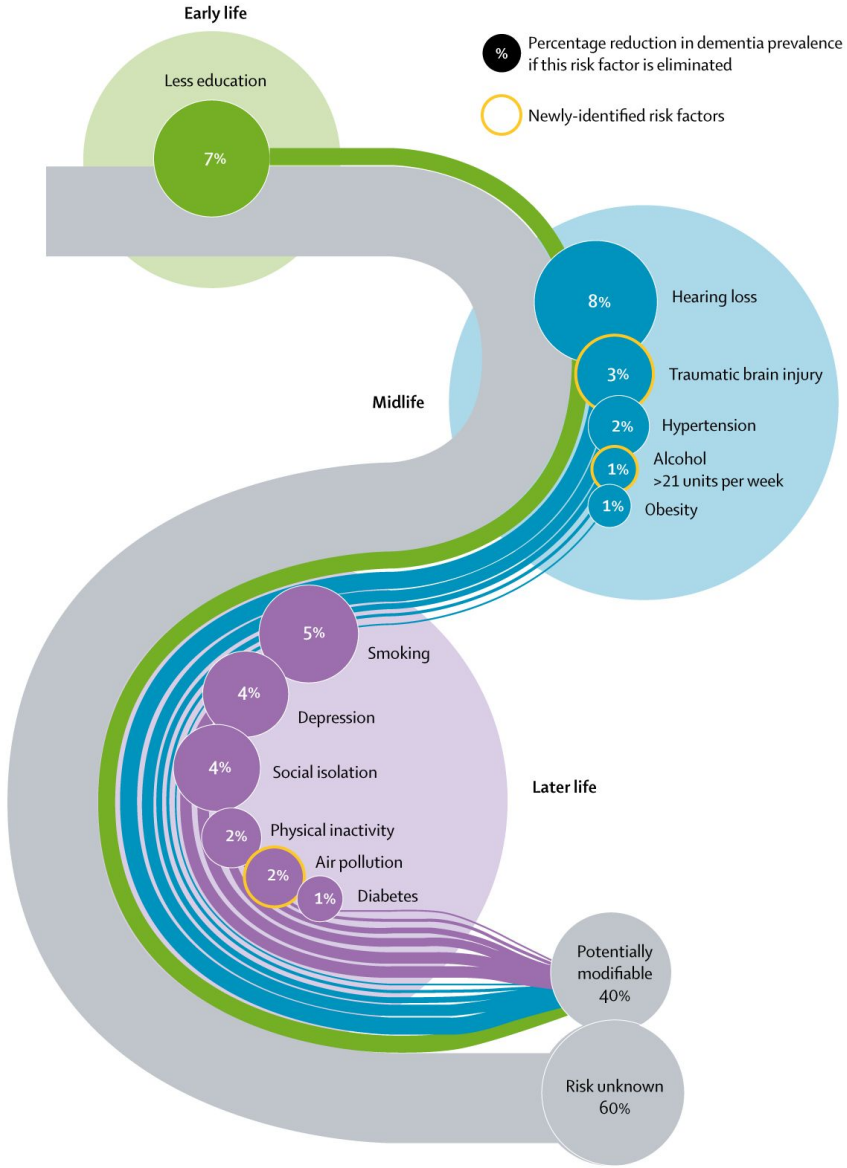


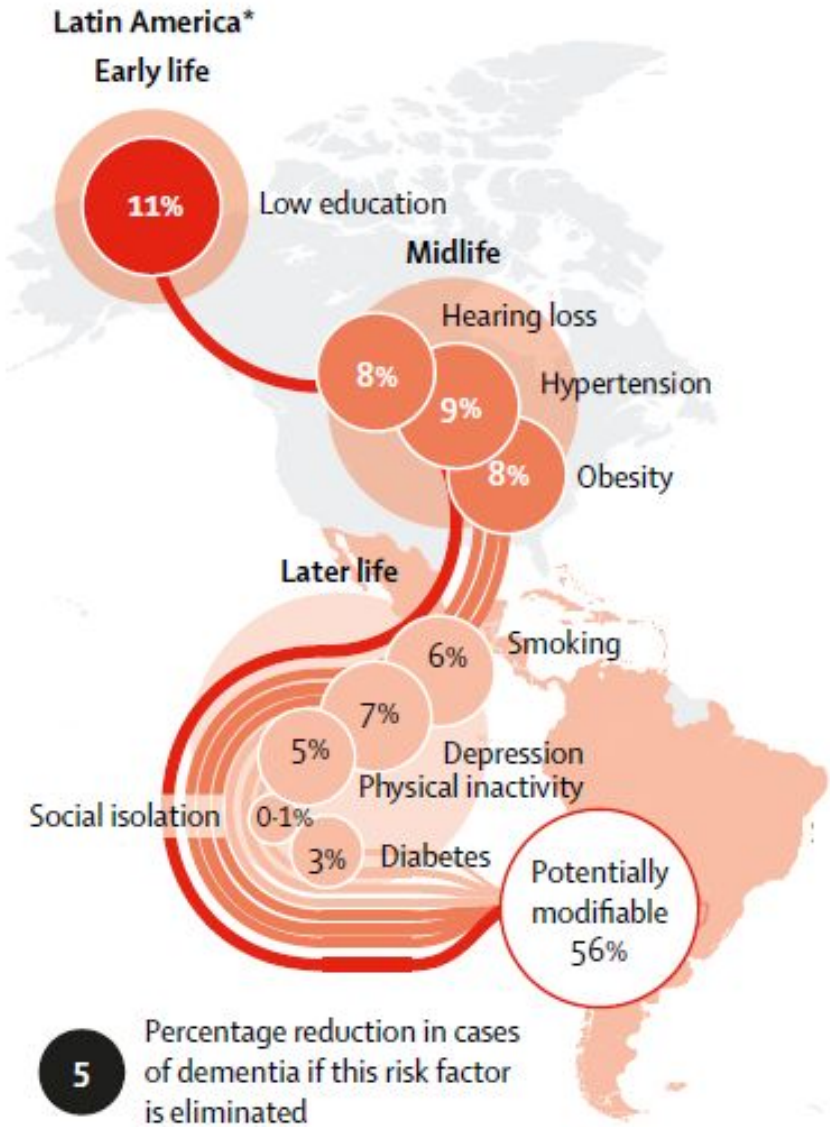
El principal factor de riesgo es la **edad** y luego los factores modificables como el **estilo de vida.**

1-2% de todos los casos de son puramente genéticos.

Dra. Celeste Esliman

. CNS Drugs. 2016 Sep;30(9):773-89

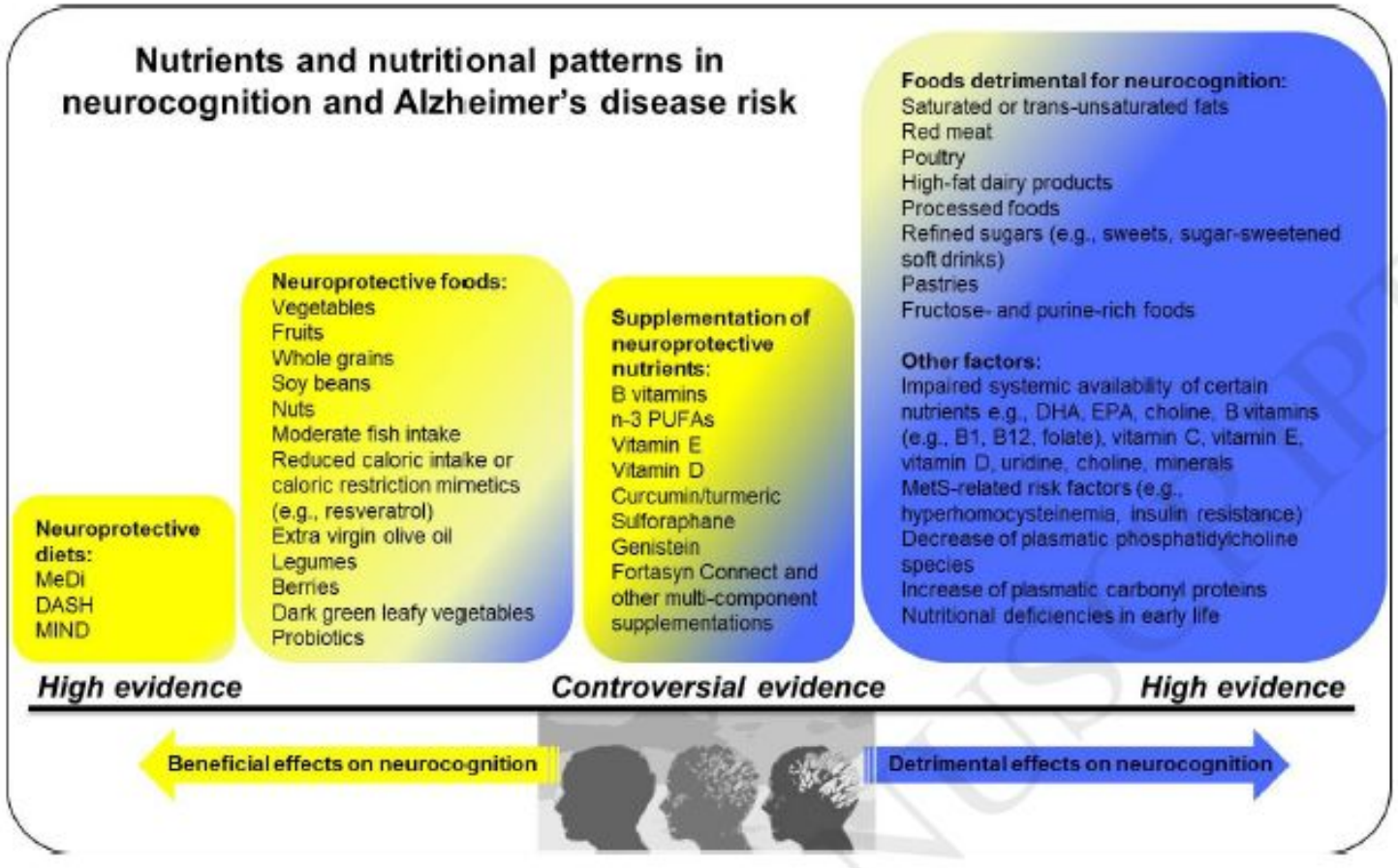




Livingston G, Huntley J, Sommerlad A, et al. Dementia prevention, intervention, and care: 2020 report of the *Lancet* Commission. *The Lancet* 2020.

Lancet 2020; 396: 413–46
Lancet Glob Health 2019; 7: e596–603

Title: Nutritional patterns associated with the maintenance of neurocognitive functions and the risk of dementia and Alzheimer's disease: a focus on human studies



Pistollato Francesca, Iglesias Ruben Calder´on, Ruiz Roberto, Aparicio Silvia, Crespo Jorge, Lopez Luis Dzul, Manna Piera Pia, Giampieri Francesca, Battino Maurizio.Nutritional patterns associated with the maintenance of neurocognitive functions and the risk of dementia and Alzheimer's disease: a focus on human studies (2018).*Pharmacological Research* https://doi.org/10.1016/j.phrs.2018.03.012



- ✔ Minimizar el consumo de grasas trans y saturadas (presentes en alimentos de origen animal y en aceite de coco y de palma (vegetal).
- ✔ Los vegetales, legumbres (porotos, arvejas, lentejas), frutas, y granos integrales deberían reemplazar a las carnes y productos lácteos como materia prima de la dieta.
- ✔ La fuente de vitamina E debe adquirirse de la dieta y no de suplementos (frutos secos, semillas, vegetales de hoja verde y granos integrales).
- ✔ La vitamina B12 debe adquirirse de una FUENTE CONFIABLE, como los alimentos fortificados y los suplementos.
- ✔ Incluir ejercicio aeróbico en la rutina diaria, equivalente a 40 minutos de caminata rápida tres veces por semana.

¿Grasas trans y saturadas?



- ✔ En el “Proyecto de Salud y Envejecimiento de Chicago”, las personas en el quintil superior de ingesta de grasas saturadas tenía el ***doble de riesgo de desarrollar la enfermedad de Alzheimer***

- ✔ Estudios controlados han encontrado que la ingesta de grasas saturadas incrementa el deterioro cognitivo.

- ✔ Un estudio prospectivo a 21 años concluye que el consumo moderado de PUFA y MUFA en la edad adulta se asocia a menor riesgo de EA, mientras que el consumo de SFA lo aumenta, especialmente en individuos con predisposición genética.

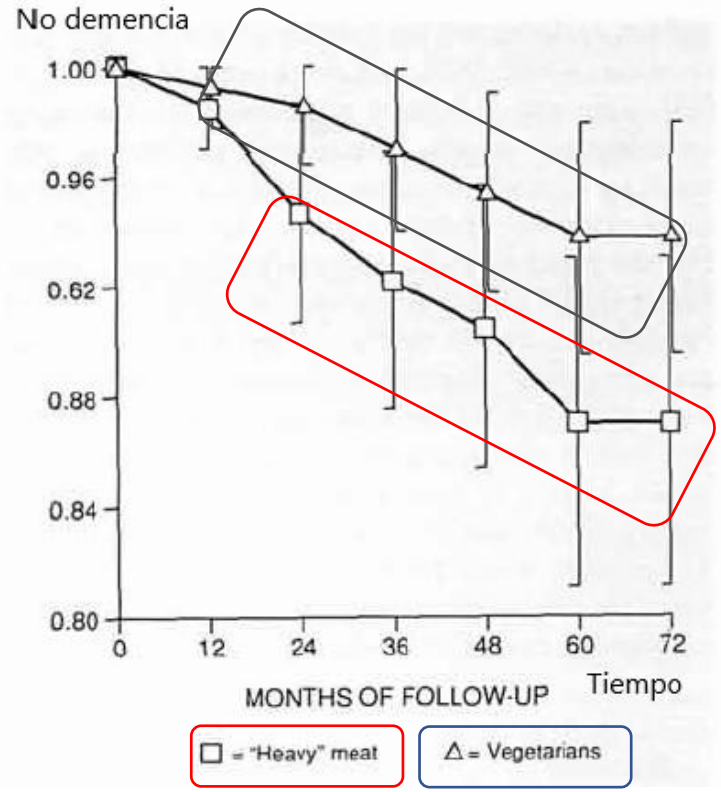
Morris, M.C., Evans, D.A., Tangney, C.C., Bienias, J.L., Schneider, J.A., Wilson, R.S., Scherr, P.A., 2006b. Dietary copper and high saturated and trans fat intakes associated with cognitive decline. Arch. Neurol. 63, 1085e1088
- N.D. Barnard et al. / Neurobiology of Aging 35 (2014)

Neuroepidemiology 1993;12:28–36

Paul Giem
W. Lawrence Beeson
Gary E. Fraser

School of Medicine, Loma Linda University, Loma Linda, Calif., USA

The Incidence of Dementia and Intake of Animal Products: Preliminary Findings from the Adventist Health Study

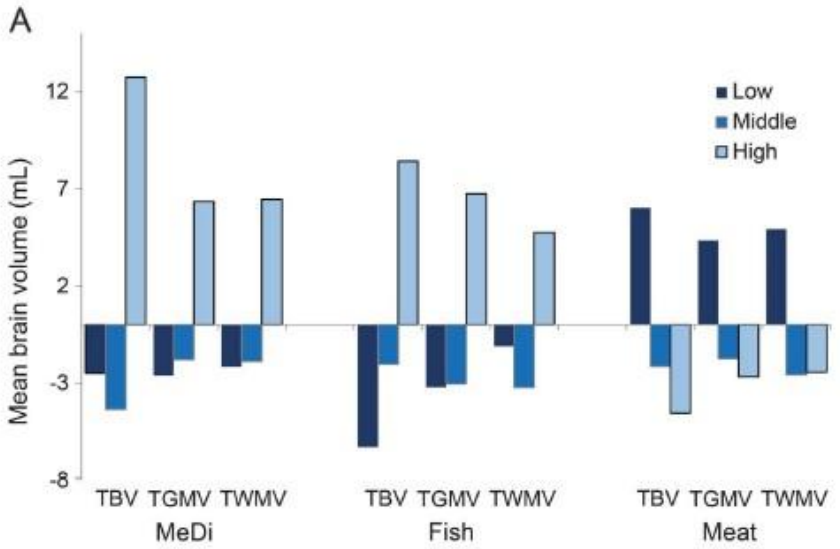


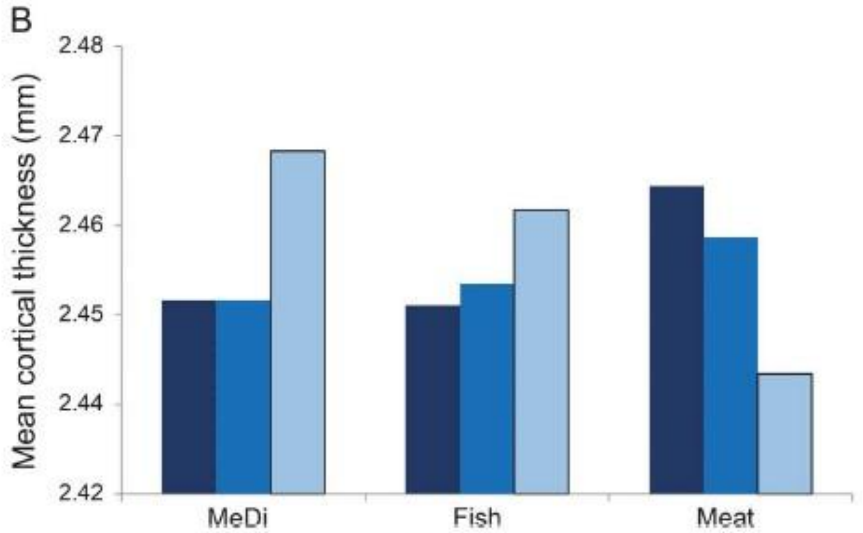
En un grupo de mas de 3,000 sujetos, aquellos que consumían carne- incluidos los que comían aves y pescado- tenían ***el doble de riesgo*** de desarrollar demencia que los vegetarianos.

Mediterranean diet and brain structure in a multiethnic elderly cohort

Neurology 2015;85:1744–1751

Figure Association of Mediterranean diet, fish, and meat with brain volume and cortical thickness





(A) Mean levels (intracranial-adjusted residuals) of total brain volume (TBV), total gray matter volume (TGMV), and total white matter volume (TWMV) among participants with low (score 0–2), middle (score 3–5), and high (score 6–9) levels of adherence to the Mediterranean diet (MeDi), among tertiles of fish consumption (caloric intake adjusted residuals), and among tertiles of meat consumption (caloric intake adjusted residuals). (B) Mean cortical thickness by levels of MeDi, fish, and meat consumption.

Dietary Intakes of Berries and Flavonoids in Relation to Cognitive Decline

Elizabeth E. Devore, ScD,[1] Jae Hee Kang, ScD,[1] Monique M. B. Breteler, MD, PhD,[2] and Francine Grodstein, ScD[1]

ANN NEUROL 2012;00:000–000

La ingesta de frutos rojos parece retrasar el envejecimiento cognitivo hasta en 2.5 años.



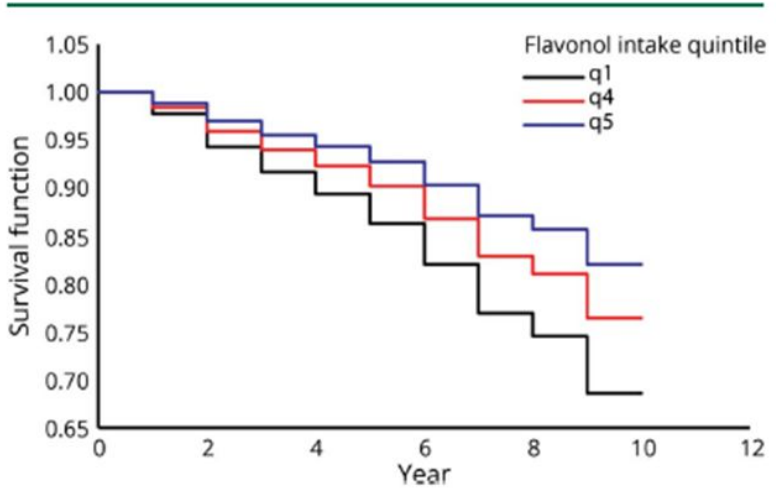
Dietary flavonols and risk of Alzheimer dementia

Thomas M. Holland, MD, Puja Agarwal, PhD, Yamin Wang, PhD, Sue E. Leurgans, PhD, David A. Bennett, MD, Sarah L. Booth, PhD, and Martha Clare Morris, ScD

Neurology® 2020;94:1-8. doi:10.1212/WNL.0000000000008981



Figure 1 Estimated survival function of Alzheimer dementia by quintiles 1, 4, and 5 of dietary intake of total flavonols over time



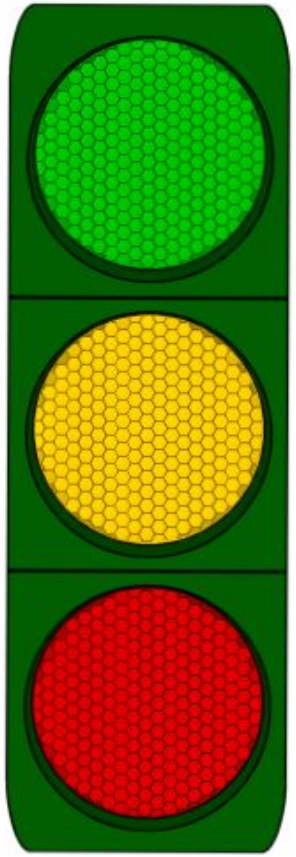
Mayor consumo total de flavonoles **48%** reducción de riesgo de desarrollar EA

Dra. Celeste Esliman

The Mediterranean, Dietary Approaches to Stop Hypertension (DASH), and Mediterranean-DASH Intervention for Neurodegenerative Delay (MIND) Diets Are Associated with Less Cognitive Decline and a Lower Risk of Alzheimer's Disease—A Review

REVIEW

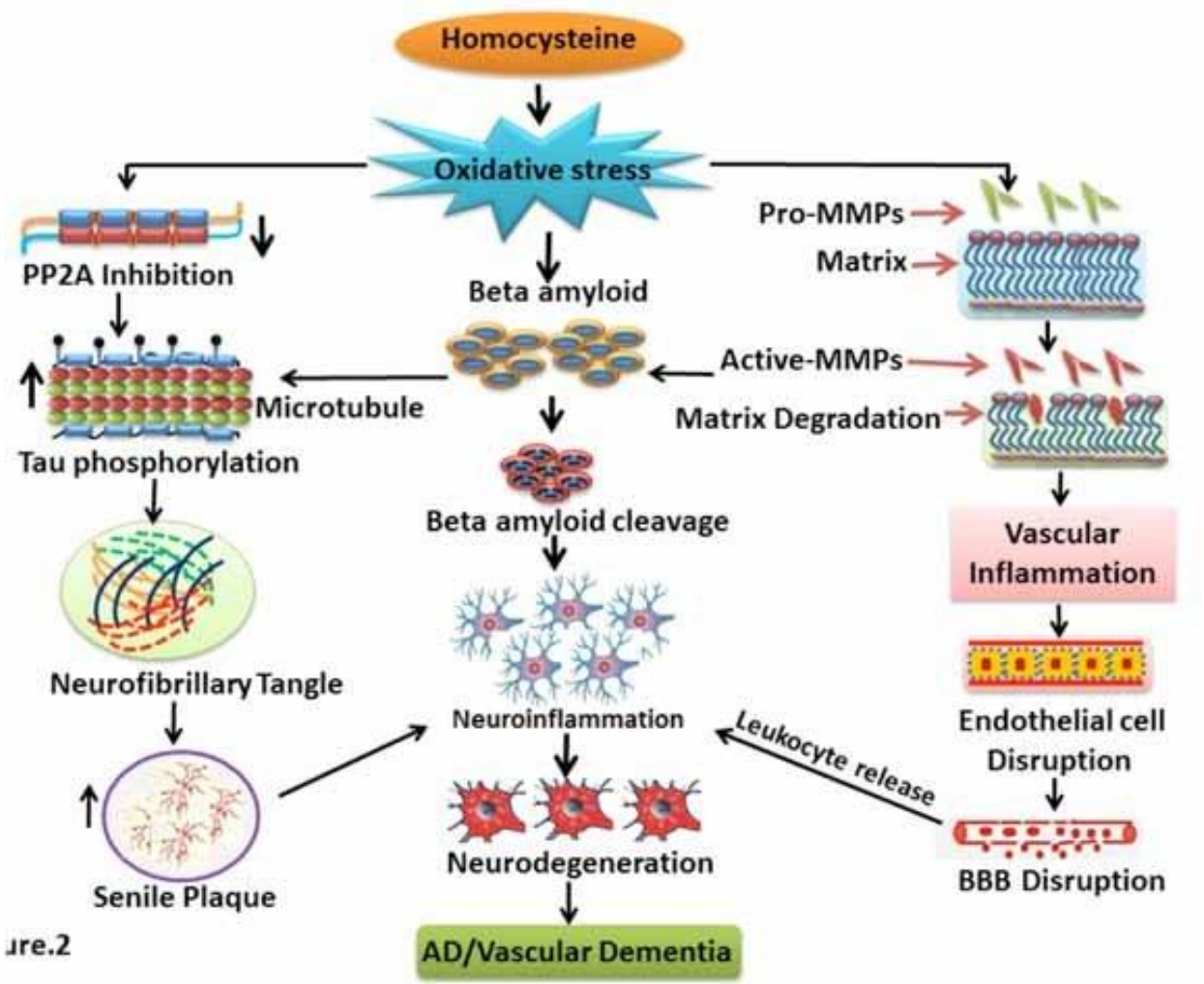
	Mediterranean diet (16, 17)	DASH diet (10)	MIND diet (11)
High amounts	Olive oil	—	Olive oil
	Fish	—	Fish
	Breads and other forms of cereals	Grains	Whole grains
	Fruits	Fruits	Berries
	Vegetables	Vegetables	Green leafy vegetables
	—	—	Other vegetables
	Legumes	Legumes	—
	Nuts	Nuts	Nuts
	Beans	—	Beans
	Seeds	Seeds	—
	—	Low-fat dairy products	—
	—	—	Poultry
Moderate amounts	Dairy products	—	—
	Poultry	Poultry	—
	Alcohol	—	Alcohol/wine
	—	Fish	—
Restricted amounts	Red meat	Red meat	Red meat and products
	Processed meat	—	—
	Sweets	Sweets	Pastries and sweets
	—	Saturated fat	—
	—	Total fat	—
	—	Cholesterol	—
	—	Sodium	—
	—	—	Cheese
	—	—	Butter/margarine
	—	—	Fast fried foods



Dra. Celeste Esliman

American Society for Nutrition 2019. Adv Nutr 2019;00:1–26





La neuroinflamación y el estrés oxidativo como protagonistas de la neurodegeneración.

A través del **consumo de antioxidantes**, presentes en vegetales y frutas, se podría reducir el estrés oxidativo en el cerebro.

Por otro lado **el déficit de acido fólico y vitamina B12**, con el concomitante aumento de homocisteína, favorecería la neurodegeneración.

Br J Nutr. 2018 Dec 1; 120(12): 1388–1405.
.H omocysteine Induced Cerebrovascular Dysfunction: A Link to Alzheimer's Disease Etiology. The Open Neurology Journal(2015)

El mal estado nutricional en ancianos **no dementes** se asocia con el deterioro cognitivo y funcional y además predice una tasa más rápida de deterioro cognitivo en aquellos **con demencia**.





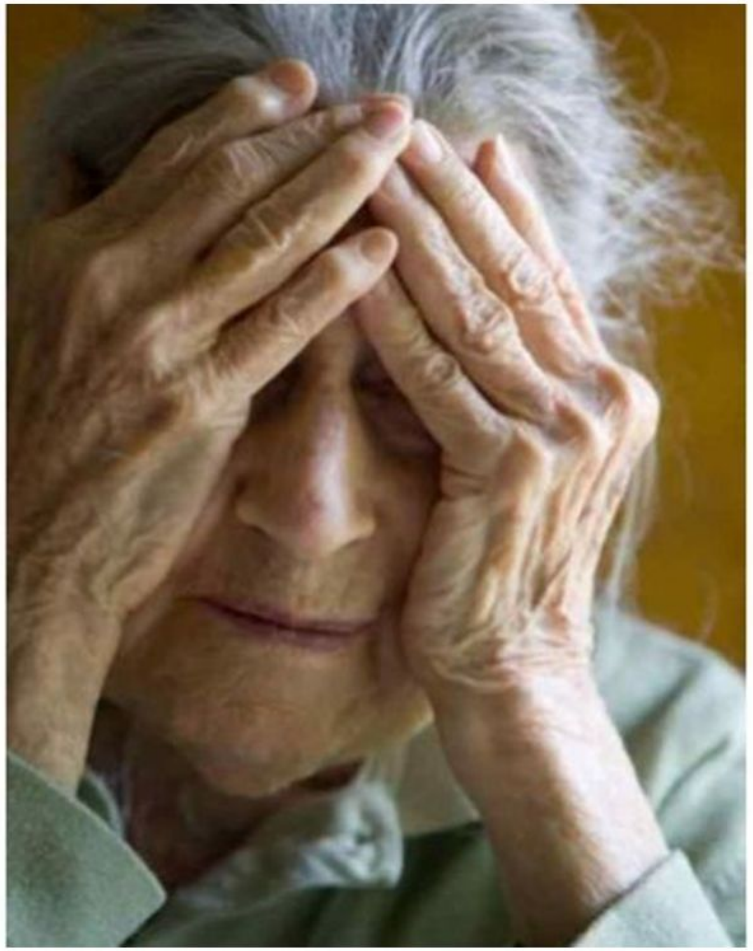
Nutritional Status is Associated with Faster Cognitive Decline and Worse Functional Impairment in the Progression of Dementia: The Cache County Dementia Progression Study. Chelsea Sandersa, Stephanie Behrensa, Sarah Schwartzb, Heidi Wengreenc, Chris D. Corcoranb,d, Constantine G. Lyketsose, and JoAnn T. Tschanza,d. .J Alzheimers Dis. 2016 Feb 27; 52(1): 33–42.

Existe muchísima bibliografía que relaciona a los **factores de riesgo cardiovascular** con el riesgo de **demencia** por lo que el control de los mismos es VITAL.

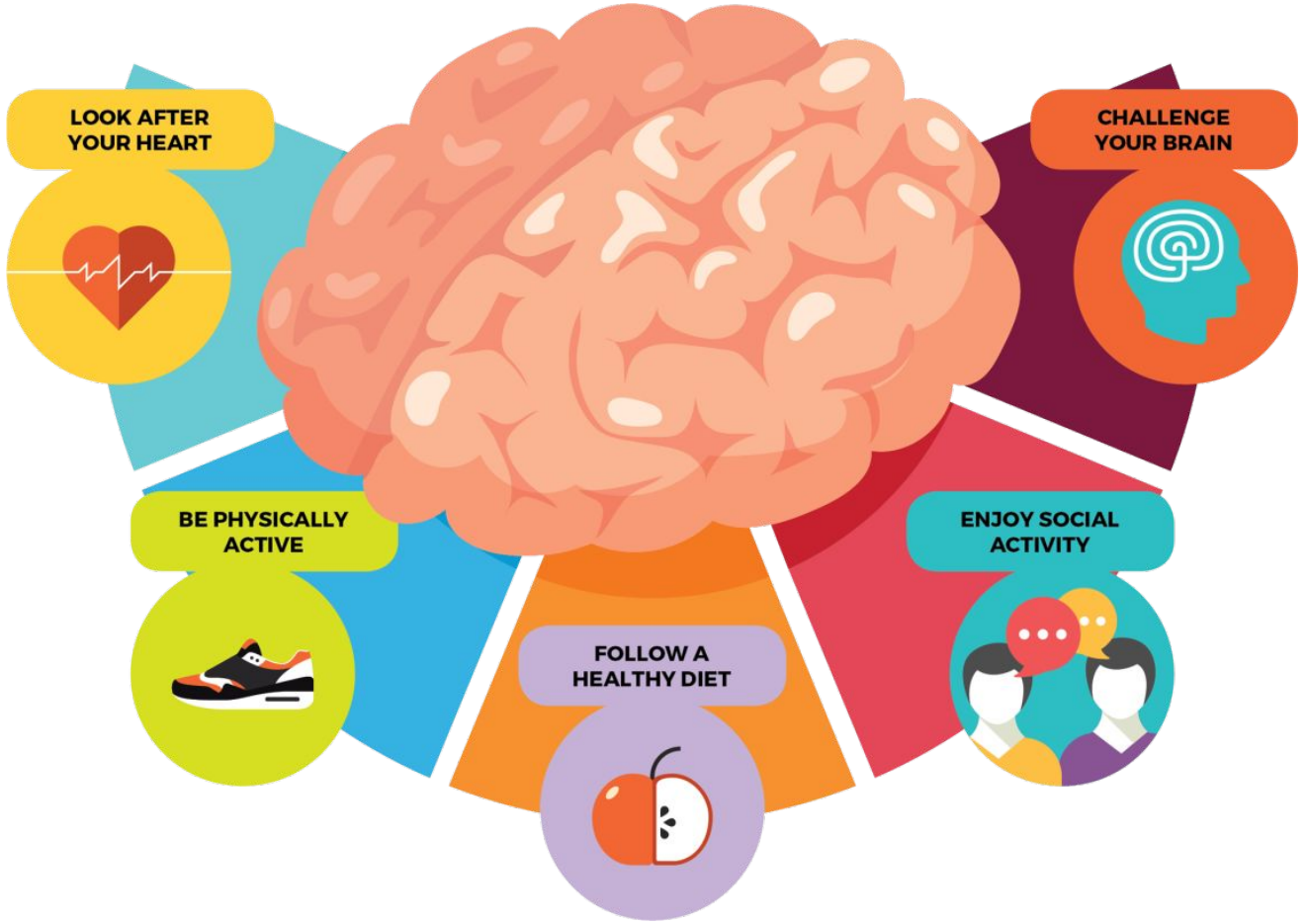
Los cambios en los vasos sanguíneos cerebrales están relacionados no solo con la demencia vascular sino que también son un factor de riesgo <u>independiente</u> para la Enfermedad de Alzheimer.







No existe cura para la demencia, existe la prevención y el enlentecimiento de la enfermedad una vez instalada.



Dra. Celeste Esliman

Alzheimer's Disease Association (ADA) alz.org.sg/

Algunos mitos de la nutrición cerebral



- El aceite de coco es bueno para el cerebro: la evidencia es contradictoria y en la actualidad, si bien se están estudiando sus posibles beneficios, por ahora es preferible evitar su consumo en exceso.
- Los hidratos de carbono son malos: los hidratos de carbono complejos son esenciales para el organismo y sobre todo para el cerebro, que se alimenta de glucosa. Los hidratos simples (los azucares) crean picos de energía peligrosos pero los complejos favorecen la salud cerebral.
- Una dieta vegetariana es automáticamente sana. Se recomienda consultar a un profesional que se encuentre formado en el tema.
- La fruta tiene demasiada azúcar: el azúcar de la fruta esta ligada a la fibra, y además son fuente de vitaminas, minerales y antioxidantes. Los jugos son sin fibra y son estos con los que hay que tener cuidado.
- La grasa es mala para el cerebro: no todas las grasas, las de origen animal son principalmente saturadas y perjudiciales, pero las grasas que se encuentran en los frutos secos, la palta, y las semillas son muy importantes para el cerebro.
- Si elijo carne de vaca antes que la de aves es mejor: las aves son una de las principales fuentes de grasas saturadas y colesterol, y por lo tanto al igual que las carnes rojas, aumentan el riesgo de desarrollar enfermedades vasculares y demencia.

Adaptado Ayesha y Dean Sherzai. The Alzheimer's solution (2017)

Algunos alimentos para estimular tus neuronas

- ✔ Palta
- ✔ Arándanos
- ✔ Frutos secos
- ✔ Batatas
- ✔ Brócoli y crucíferas en general
- ✔ Cereales integrales
- ✔ Cúrcuma
- ✔ Verduras de hoja
- ✔ Legumbres
- ✔ Chocolate negro
- ✔ Quínoa
- ✔ Te verde, Infusiones herbales
- ✔ Semillas de chía y lino (molidas e hidratadas o en aceites)
- ✔ Especias: canela, clavo de olor, pimienta de Jamaica, azafrán, nuez moscada, estragón.
- ✔ Hierbas frescas o secas: romero, tomillo, cilantro, eneldo, albahaca, menta y perejil



Adaptado Ayesha y Dean Sherzai. The Alzheimer's solution (2017)

T. COLIN CAMPBELL Center for Nutrition Studies

MUCHAS GRACIAS



Dra. Celeste Esliman
IG: @celeste.neurologiaintegral
Contacto: celeste.neurologiaintegral@gmail.com