



JULIA FERNÁNDEZ



Con los dulces navideños aún en la mesa, las sobras de Año Nuevo en la nevera y el roscón de Reyes encargado en la pastelería, no parece el mejor momento para hablar de tripa, pero hay que hacerlo. Si ya estaba pensando en que este año sí o sí iba a bajar esa barriguilla cervecera, le vamos a presentar una razón más. Sobre todo si estás en eso que llaman la mediana edad. Un nuevo estudio relaciona la cantidad de grasa en el abdomen con la probabilidad de sufrir Alzheimer y demencia.

Vamos, que a grandes rasgos viene a decir que cuanto más grande es nuestra cintura, más papeletas compramos para sufrir estas enfermedades. Hasta ahora sabíamos que no nos beneficiaba en nada en el plano estético y que se relacionaba con mayor riesgo de padecer afecciones como diabetes del tipo 2 y enfermedades coronarias, además de aumentar los niveles de colesterol, insulina, glucosa y presión arterial, según un estudio de la Universidad de Harvard de 2017 en el que participaron más de 400.000 personas.

Pues bien, ahora parece que también produce cambios en nuestro cerebro que son las primeras manifestaciones del Alzheimer en él. O lo que es lo mismo, los primeros marcadores que pueden alertar a los médicos de que podemos desarrollarlo.

Y es una muy buena noticia, explica uno de los autores del estudio, Cyrus Raji, profesor asociado de Radiología en la Universidad de Washington: «Estamos superando los límites de detección temprana y, además, esto nos permite intervenir potencialmente en esa población».

En España hay unas 800.000 personas que padecen Alzheimer. «El 35% de ellos se puede atribuir a nueve factores de riesgo que podemos modificar», relata la Sociedad Española de Neurología (SEN). Si lo hiciéramos, además de mejorar la salud de la población, también conseguiríamos un ahorro significativo a las cuentas del país: el tratamiento de esta patología supone el 1,5% del producto interior bruto nacional.

Esos nueve factores de los que hablan la SEN son «la diabetes, la hipertensión arterial, el tabaquismo, el sedentarismo, la depresión, la inactividad cognitiva, la hipoacusia, el aislamiento social y la obesidad». Ahora, el estudio de Raji y su colega Mahsa Dolatshahi, investigadora en el Ins-

tituto Mallinckrodt de Radiología de la Escuela de Medicina de la Universidad de Washington, profundiza en este último.

¿Y qué es lo que han hallado estos dos expertos? Pues que la llamada grasa visceral alrededor de los 50 años produce unos cambios en el cerebro que anticipan el Alzheimer. Para ello, han comparado las resonancias magnéticas cerebrales de 54 personas de entre 40 y 60 años y un índice de masa corporal medio de 32, con sus niveles de grasa abdominal, IMC, obesidad y resistencia a la insulina.

Aquellos sujetos con mayor grasa abdominal (también llamada grasa visceral, que es la que hay alrededor de los órganos) «tenían

## Ojo con la tripa a los 50.

Un nuevo estudio relaciona la cantidad de grasa en el abdomen con la probabilidad de sufrir Alzheimer y demencia



ILUSTRACIÓN ADOBE STOCK

### EL DATO

35%

de los casos de Alzheimer se pueden atribuir a nueve factores de riesgo modificables, señala la Sociedad Española de Neurología. Cada año se diagnostican unos 40.000 nuevos y el coste del tratamiento de esta enfermedad en nuestro país supone el 1,5% del producto interior bruto.

más cantidad de una proteína anormal llamada amiloide en una parte del cerebro donde primero se desarrolla la enfermedad», explica Raji en sus conclusiones. Precisamente esas placas amiloides son una de las señales distintivas de ella junto a unos ovillos de una proteína llamada tau que aparece después.

Pero no es lo único que ha destapado el estudio. También encontró relación entre la grasa abdominal profunda y la atrofia cerebral, «que es otro biomarcador de la patología». Por un lado, por la pérdida de materia gris, que es la que contiene la mayoría de células cerebrales encargadas de decirle al cuerpo lo que hay que hacer. Y por otro, porque ese ex-

### LA GRASA, POR COLORES

**1. Blanca.** Es el principal reservorio de grasa de nuestro cuerpo y supone un cuarto de nuestro peso aproximadamente. La grasa visceral pertenece a este tipo.

**2. Marrón.** Su principal función es generar calor como respuesta al frío del exterior y 'quemar' la grasa almacenada.

**3. Beige.** Su descubrimiento es el más reciente. Se trata de adipocitos blancos que se comportan como marrones por la acción de ciertos estímulos como la exposición al frío, fármacos, determinados nutrientes, el ejercicio físico...

ceso de grasa también influye en la inflamación de la materia blanca, que es la que conecta las células cerebrales y el cuerpo, es decir, las autopistas por las que circula la información.

### Peor barriga que cartucheras

«Son efectos muy sutiles», admiten los dos investigadores, pero significativos por la posibilidad de anticiparse al diagnóstico. «Si los sujetos de la investigación desarrollan Alzheimer no sucederá hasta dentro de 20 o 25 años». Ahora saben que tienen mayor riesgo y están a tiempo de cambiar sus hábitos. Porque sí, este descubrimiento permite corregir la situación. Nada va a conseguir que tengamos riesgo cero, pero sí reducirlo.

En el cuerpo, se puede decir que la grasa se distribuye en dos formas: la que se acumula en glúteos, caderas y muslos, y la que lo hace alrededor de la cintura. Bajar la primera es más difícil que la segunda –la receta es la misma en ambos casos: dieta y ejercicio–. Pero la segunda es más perjudicial que la primera: «Es biológicamente más activa», señala Nuria Vilarrasa, coordinadora del área de Obesidad de la Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición (SEEN).

El estudio también ha identificado diferencias entre sexos. Es peor tener barriga a los 50 si eres hombre. Recoge que los sujetos masculinos «tenían una relación mayor entre la grasa abdominal y el amiloide que las mujeres». Y esto, dicen los investigadores, es importante porque, en general, los varones de esta edad tienen más grasa visceral que las féminas. Si ya está mirándose la tripa pensando cuántas papeletas tiene compradas para este sorteo, mejor coja la cinta métrica y mida la cintura. Si el número que obtiene es más de 88 centímetros (para ellas) y 102 (para ellos), vaya apuntándose al gimnasio.



5 Enero, 2024

## Ojo con la tripa a los 50.

Un nuevo estudio relaciona la cantidad de grasa en el abdomen con la probabilidad de sufrir alzhéimer y demencia

JULIA FERNÁNDEZ



Con los dulces navideños aún en la mesa, las sobras de Año Nuevo en la nevera y el roscón de Reyes encargado en la pastelería, no parece el mejor momento para hablar de tripa, pero hay que hacerlo. Si ya estaba pensando en que este año sí o sí iba a bajar esa barriguilla cervecera, le vamos a presentar una razón más. Sobre todo si estás en eso que llaman la mediana edad. Un nuevo estudio relaciona la cantidad de grasa en el abdomen con la probabilidad de sufrir alzhéimer y demencia.

Vamos, que a grandes rasgos viene a decir que cuanto más grande es nuestra cintura, más papeletas compramos para sufrir estas enfermedades. Hasta ahora sabíamos que no nos beneficiaba en nada en el plano estético y que se relacionaba con mayor riesgo de padecer afecciones como diabetes del tipo 2 y enfermedades coronarias, además de aumentar los niveles de colesterol, insulina, glucosa y presión arterial, según un estudio de la Universidad de Harvard de 2017 en el que participaron más de 400.000 personas.

Pues bien, ahora parece que también produce cambios en nuestro cerebro que son las primeras manifestaciones del alzhéimer en él. O lo que es lo mismo, los primeros marcadores que pueden alertar a los médicos de que podemos desarrollarlo. Y es una muy buena noticia, explica uno de los autores del estudio, Cyrus Raji, profesor asociado de Radiología en la Universidad de Washington: «Estamos superando los límites de detección temprana y, además, esto nos permite intervenir potencialmente en esa población».

En España hay unas 800.000 personas que padecen alzhéimer. «El 35% de ellos se puede atribuir a nueve factores de riesgo que podemos modificar», relata la Sociedad Española de Neurología (SEN). Si lo hiciéramos, además de mejorar la salud de la población, también conseguiríamos un ahorro significativo a las cuentas del país: el tratamiento de esta patología supone el 1,5% del producto interior bruto nacional.

Esos nueve factores de los que hablan la SEN son «la diabetes, la hipertensión arterial, el tabaquismo, el sedentarismo, la depresión, la inactividad cognitiva, la hipoacusia, el aislamiento social y la obesidad». Ahora, el estudio de Raji y su colega Mahsa Dolatshahi, investigadora en el Ins-

tituto Mallinckrodt de Radiología de la Escuela de Medicina de la Universidad de Washington, profundiza en este último.

¿Y qué es lo que han hallado estos dos expertos? Pues que la llamada grasa visceral alrededor de los 50 años produce unos cambios en el cerebro que anticipan el alzhéimer. Para ello, han comparado las resonancias magnéticas cerebrales de 54 personas de entre 40 y 60 años y un índice de masa corporal medio de 32, con sus niveles de grasa abdominal, IMC, obesidad y resistencia a la insulina.

Aquellos sujetos con mayor grasa abdominal (también llamada grasa visceral, que es la que hay alrededor de los órganos) «tenían

### EL DATO

# 35%

de los casos de alzhéimer se pueden atribuir a nueve factores de riesgo modificables, señala la Sociedad Española de Neurología. Cada año se diagnostican unos 40.000 nuevos de esta enfermedad en nuestro país supone el 1,5% del producto interior bruto.

más cantidad de una proteína anormal llamada amiloide en una parte del cerebro donde primero se desarrolla la enfermedad», explica Raji en sus conclusiones. Precisamente esas placas amiloides son una de las señales distintivas de ella junto a unos ovillos de una proteína llamada tau que aparece después.

Pero no es lo único que ha destapado el estudio. También encontró relación entre la grasa abdominal profunda y la atrofia cerebral, «que es otro biomarcador de la patología». Por un lado, por la pérdida de materia gris, que es la que contiene la mayoría de células cerebrales encargadas de decirle al cuerpo lo que hay que hacer. Y por otro, porque ese ex-



ILUSTRACIÓN ADOBE STOCK

### LA GRASA, POR COLORES

**1. Blanca.** Es el principal reservorio de grasa de nuestro cuerpo y supone un cuarto de nuestro peso aproximadamente. La grasa visceral pertenece a este tipo.

**2. Marrón.** Su principal función es generar calor como respuesta al frío del exterior y 'quemar' la grasa almacenada.

**3. Beige.** Su descubrimiento es el más reciente. Se trata de adipocitos blancos que se comportan como marrones por la acción de ciertos estímulos como la exposición al frío, fármacos, determinados nutrientes, el ejercicio físico...

ceso de grasa también influye en la inflamación de la materia blanca, que es la que conecta las células cerebrales y el cuerpo, es decir, las autopistas por las que circula la información.

### Peor barriga que cartucheras

«Son efectos muy sutiles», admiten los dos investigadores, pero significativos por la posibilidad de anticiparse al diagnóstico. «Si los sujetos de la investigación desarrollan alzhéimer no sucederá hasta dentro de 20 o 25 años». Ahora saben que tienen mayor riesgo y están a tiempo de cambiar sus hábitos. Porque sí, este descubrimiento permite corregir la situación. Nada va a conseguir que tengamos riesgo cero, pero sí reducirlo.

En el cuerpo, se puede decir que la grasa se distribuye en dos formas: la que se acumula en glúteos, caderas y muslos, y la que lo hace alrededor de la cintura. Bajar la primera es más difícil que la segunda —la receta es la misma en ambos casos: dieta y ejercicio—. Pero la segunda es más perjudicial que la primera: «Es biológicamente más activa», señala Nuria Vilarrasa, coordinadora del área de Obesidad de la Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición (SEEN).

El estudio también ha identificado diferencias entre sexos. Es peor tener barriga a los 50 si eres hombre. Recoge que los sujetos masculinos «tenían una relación mayor entre la grasa abdominal y el amiloide que las mujeres». Y esto, dicen los investigadores, es importante porque, en general, los varones de esta edad tienen más grasa visceral que las féminas. Si ya está mirándose la tripa pensando cuántas papeletas tiene compradas para este sorteo, mejor coja la cinta métrica y mídase la cintura. Si el número que obtiene es más de 88 centímetros (para ellas) y 102 (para ellos), vaya apuntándose al gimnasio.



► 5 Enero, 2024

JULIA FERNÁNDEZ



Con los dulces navideños aún en la mesa, las sobras de Año Nuevo en la nevera y el roscón de Reyes encargado en la pastelería, no parece el mejor momento para hablar de tripa, pero hay que hacerlo. Si ya estaba pensando en que este año sí o sí iba a bajar esa barriguilla cervicera, le vamos a presentar una razón más. Sobre todo si está en eso que llaman la mediana edad. Un nuevo estudio relaciona la cantidad de grasa en el abdomen con la probabilidad de sufrir Alzheimer y demencia.

Vamos, que a grandes rasgos viene a decir que cuanto más grande es nuestra cintura, más papeletas compramos para sufrir estas enfermedades. Hasta ahora sabíamos que no nos beneficiaba en nada en el plano estético y que se relacionaba con mayor riesgo de padecer afecciones como diabetes del tipo 2 y enfermedades coronarias, además de aumentar los niveles de colesterol, insulina, glucosa y presión arterial, según un estudio de la Universidad de Harvard de 2017 en el que participaron más de 400.000 personas.

Pues bien, ahora parece que también produce cambios en nuestro cerebro que son las primeras manifestaciones del Alzheimer en él. O lo que es lo mismo, los primeros marcadores que pueden alertar a los médicos de que podemos desarrollarlo.

Y es una muy buena noticia, explica uno de los autores del estudio, Cyrus Raji, profesor asociado de Radiología en la Universidad de Washington: «Estamos superando los límites de detección temprana y, además, esto nos permite intervenir potencialmente en esa población».

En España hay unas 800.000 personas que padecen Alzheimer. «El 35% de ellos se puede atribuir a nueve factores de riesgo que podemos modificar», relata la Sociedad Española de Neurología (SEN). Si lo hiciéramos, además de mejorar la salud de la población, también conseguiríamos un ahorro significativo a las cuentas del país: el tratamiento de esta patología supone el 1,5% del producto interior bruto nacional.

Esos nueve factores de los que hablan la SEN son «la diabetes, la hipertensión arterial, el tabaquismo, el sedentarismo, la depresión, la inactividad cognitiva, la hipoacusia, el aislamiento social y la obesidad». Ahora, el estudio de Raji y su colega Mahsa Dolatshahi, investigadora en el Ins-

# Ojo con la tripa a los 50.

## Un nuevo estudio relaciona la cantidad de grasa en el abdomen con la probabilidad de sufrir Alzheimer y demencia



ILUSTRACIÓN ADOBE STOCK

tituto Mallinckrodt de Radiología de la Escuela de Medicina de la Universidad de Washington, profundiza en este último.

¿Y qué es lo que han hallado estos dos expertos? Pues que la llamada grasa visceral alrededor de los 50 años produce unos cambios en el cerebro que anticipan el Alzheimer. Para ello, han comparado las resonancias magnéticas cerebrales de 54 personas de entre 40 y 60 años y un índice de masa corporal medio de 32, con sus niveles de grasa abdominal, IMC, obesidad y resistencia a la insulina.

Aquellos sujetos con mayor grasa abdominal (también llamada grasa visceral, que es la que hay alrededor de los órganos) «tenían

### EL DATO

**35%**

de los casos de Alzheimer se pueden atribuir a nueve factores de riesgo modificables, señala la Sociedad Española de Neurología. Cada año se diagnostican unos 40.000 nuevos de esta enfermedad en nuestro país supone el 1,5% del producto interior bruto.

más cantidad de una proteína anormal llamada amiloide en una parte del cerebro donde primero se desarrolla la enfermedad», explica Raji en sus conclusiones. Precisamente esas placas amiloides son una de las señales distintivas de ella junto a unos ovillos de una proteína llamada tau que aparece después.

Pero no es lo único que ha destapado el estudio. También encontró relación entre la grasa abdominal profunda y la atrofia cerebral, «que es otro biomarcador de la patología». Por un lado, por la pérdida de materia gris, que es la que contiene la mayoría de células cerebrales encargadas de decirle al cuerpo lo que hay que hacer. Y por otro, porque ese ex-

### LA GRASA, POR COLORES

**1. Blanca.** Es el principal reservorio de grasa de nuestro cuerpo y supone un cuarto de nuestro peso aproximadamente. La grasa visceral pertenece a este tipo.

**2. Marrón.** Su principal función es generar calor como respuesta al frío del exterior y 'quemar' la grasa almacenada.

**3. Beige.** Su descubrimiento es el más reciente. Se trata de adipocitos blancos que se comportan como marrones por la acción de ciertos estímulos como la exposición al frío, fármacos, determinados nutrientes, el ejercicio físico...

ceso de grasa también influye en la inflamación de la materia blanca, que es la que conecta las células cerebrales y el cuerpo, es decir, las autopistas por las que circula la información.

### Peor barriga que cartucheras

«Son efectos muy sutiles», admiten los dos investigadores, pero significativos por la posibilidad de anticiparse al diagnóstico. «Si los sujetos de la investigación desarrollan Alzheimer no sucederá hasta dentro de 20 o 25 años». Ahora saben que tienen mayor riesgo y están a tiempo de cambiar sus hábitos. Porque sí, este descubrimiento permite corregir la situación. Nada va a conseguir que tengamos riesgo cero, pero sí reducirlo.

En el cuerpo, se puede decir que la grasa se distribuye en dos formas: la que se acumula en glúteos, caderas y muslos, y la que lo hace alrededor de la cintura. Bajar la primera es más difícil que la segunda —la receta es la misma en ambos casos: dieta y ejercicio—. Pero la segunda es más perjudicial que la primera: «Es biológicamente más activa», señala Nuria Vilarrasa, coordinadora del área de Obesidad de la Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición (SEEN).

El estudio también ha identificado diferencias entre sexos. Es peor tener barriga a los 50 si eres hombre. Recoge que los sujetos masculinos «tenían una relación mayor entre la grasa abdominal y el amiloide que las mujeres». Y esto, dicen los investigadores, es importante porque, en general, los varones de esta edad tienen más grasa visceral que las féminas. Si ya está mirándose la tripa pensando cuántas papeletas tiene compradas para este sorteo, mejor coja la cinta métrica y mídase la cintura. Si el número que obtiene es más de 88 centímetros (para ellas) y 102 (para ellos), vaya apuntándose al gimnasio.



5 Enero, 2024

# Ojo con la tripa a los 50.

## Un nuevo estudio relaciona la cantidad de grasa en el abdomen con la probabilidad de sufrir alzhéimer y demencia

JULIA FERNÁNDEZ



Con los dulces navideños aún en la mesa, las sobras de Año Nuevo en la nevera y el roscón de Reyes encargado en la pastelería, no parece el mejor momento para hablar de tripa, pero hay que hacerlo. Si ya estaba pensando en que este año sí o sí iba a bajar esa barriguilla cervecera, le vamos a presentar una razón más. Sobre todo si estás en eso que llaman la mediana edad. Un nuevo estudio relaciona la cantidad de grasa en el abdomen con la probabilidad de sufrir alzhéimer y demencia.

Vamos, que a grandes rasgos viene a decir que cuanto más grande es nuestra cintura, más papeletas compramos para sufrir estas enfermedades. Hasta ahora sabíamos que no nos beneficiaba en nada en el plano estético y que se relacionaba con mayor riesgo de padecer afecciones como diabetes del tipo 2 y enfermedades coronarias, además de aumentar los niveles de colesterol, insulina, glucosa y presión arterial, según un estudio de la Universidad de Harvard de 2017 en el que participaron más de 400.000 personas.

Pues bien, ahora parece que también produce cambios en nuestro cerebro que son las primeras manifestaciones del alzhéimer en él. O lo que es lo mismo, los primeros marcadores que pueden alertar a los médicos de que podemos desarrollarlo. Y es una muy buena noticia, explica uno de los autores del estudio, Cyrus Raji, profesor asociado de Radiología en la Universidad de Washington: «Estamos superando los límites de detección temprana y, además, esto nos permite intervenir potencialmente en esa población».

En España hay unas 800.000 personas que padecen alzhéimer. «El 35% de ellos se puede atribuir a nueve factores de riesgo que podemos modificar», relata la Sociedad Española de Neurología (SEN). Si lo hiciéramos, además de mejorar la salud de la población, también conseguiríamos un ahorro significativo a las cuentas del país: el tratamiento de esta patología supone el 1,5% del producto interior bruto nacional.

Esos nueve factores de los que hablan la SEN son «la diabetes, la hipertensión arterial, el tabaquismo, el sedentarismo, la depresión, la inactividad cognitiva, la hipoacusia, el aislamiento social y la obesidad». Ahora, el estudio de Raji y su colega Mahsa Dolatshahi, investigadora en el Ins-

tituto Mallinckrodt de Radiología de la Escuela de Medicina de la Universidad de Washington, profundiza en este último.

¿Y qué es lo que han hallado estos dos expertos? Pues que la llamada grasa visceral alrededor de los 50 años produce unos cambios en el cerebro que anticipan el alzhéimer. Para ello, han comparado las resonancias magnéticas cerebrales de 54 personas de entre 40 y 60 años y un índice de masa corporal medio de 32, con sus niveles de grasa abdominal, IMC, obesidad y resistencia a la insulina.

Aquellos sujetos con mayor grasa abdominal (también llamada grasa visceral, que es la que hay alrededor de los órganos) «tenían



ILUSTRACIÓN ADOBE STOCK

### EL DATO

**35%**

de los casos de alzhéimer se pueden atribuir a nueve factores de riesgo modificables, señala la Sociedad Española de Neurología. Cada año se diagnostican unos 40.000 nuevos de esta enfermedad en nuestro país supone el 1,5% del producto interior bruto.

más cantidad de una proteína anormal llamada amiloide en una parte del cerebro donde primero se desarrolla la enfermedad», explica Raji en sus conclusiones. Precisamente esas placas amiloides son una de las señales distintivas de ella junto a unos ovillos de una proteína llamada tau que aparece después.

Pero no es lo único que ha destapado el estudio. También encontró relación entre la grasa abdominal profunda y la atrofia cerebral, «que es otro biomarcador de la patología». Por un lado, por la pérdida de materia gris, que es la que contiene la mayoría de células cerebrales encargadas de decirle al cuerpo lo que hay que hacer. Y por otro, porque ese ex-

### LA GRASA, POR COLORES

**1. Blanca.** Es el principal reservorio de grasa de nuestro cuerpo y supone un cuarto de nuestro peso aproximadamente. La grasa visceral pertenece a este tipo.

**2. Marrón.** Su principal función es generar calor como respuesta al frío del exterior y 'quemar' la grasa almacenada.

**3. Beige.** Su descubrimiento es el más reciente. Se trata de adipocitos blancos que se comportan como marrones por la acción de ciertos estímulos como la exposición al frío, fármacos, determinados nutrientes, el ejercicio físico...

ceso de grasa también influye en la inflamación de la materia blanca, que es la que conecta las células cerebrales y el cuerpo, es decir, las autopistas por las que circula la información.

### Peor barriga que cartucheras

«Son efectos muy sutiles», admiten los dos investigadores, pero significativos por la posibilidad de anticiparse al diagnóstico. «Si los sujetos de la investigación desarrollan alzhéimer no sucederá hasta dentro de 20 o 25 años». Ahora saben que tienen mayor riesgo y están a tiempo de cambiar sus hábitos. Porque sí, este descubrimiento permite corregir la situación. Nada va a conseguir que tengamos riesgo cero, pero sí reducirlo.

En el cuerpo, se puede decir que la grasa se distribuye en dos formas: la que se acumula en glúteos, caderas y muslos, y la que lo hace alrededor de la cintura. Bajar la primera es más difícil que la segunda —la receta es la misma en ambos casos: dieta y ejercicio—. Pero la segunda es más perjudicial que la primera: «Es biológicamente más activa», señala Nuria Vilarrasa, coordinadora del área de Obesidad de la Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición (SEEN).

El estudio también ha identificado diferencias entre sexos. Es peor tener barriga a los 50 si eres hombre. Recoge que los sujetos masculinos «tenían una relación mayor entre la grasa abdominal y el amiloide que las mujeres». Y esto, dicen los investigadores, es importante porque, en general, los varones de esta edad tienen más grasa visceral que las féminas. Si ya está mirándose la tripa pensando cuántas papeletas tiene compradas para este sorteo, mejor coja la cinta métrica y mida la cintura. Si el número que obtiene es más de 88 centímetros (para ellas) y 102 (para ellos), vaya apuntándose al gimnasio.



6 Enero, 2024

CIUTATS

P8-9

# La salut té gènere

L'ancestral perspectiva masculina **perjudica la prevenció i el diagnòstic** mèdic en dones  
Els canvis hormonals expliquen **la prevalença** en la dona d'algunes patologies neurològiques



6 Enero, 2024

# Cervell de dona

**NORMA** • Tot i els avenços, l'home continua sent la referència majoritària de la salut i la malaltia **NEUROLOGIA** • El biaix de gènere afecta la prevenció i el diagnòstic de les patologies relacionades amb el cervell **CLAU** • Les hormones ajuden a entendre què ens diferencia

**Mercè Miralles**  
 BARCELONA

Fa temps que moltes professionals treballen per posar fi a una norma no escrita de la medicina que sempre ha pres el cos masculí com a referent a l'hora de tractar la salut i la malaltia en tota l'espècie humana. Més de la meitat de les dones desenvoluparan una malaltia neurològica. És una dada recent, recollida per la Societat Espanyola de Neurologia (SEN), en l'estudi *Neurologia i dona*. Aquest treball ha d'ajudar a abordar les patologies amb més prevalença entre les dones, i sense perdre de vista la relació amb els moments vitals, com ara l'embaràs, la lactància i la menopausa. Ho intuïm i la ciència ho confirma: les hormones tenen un paper clau en la salut, per bé i per mal, i al llarg de tota la vida. *Neurologia i dona* és una actualització per al maneig –diagnòstic i tractament– de patologies neurològiques i es tracta que sigui una eina per a la clínica assistencial, començant per la primària. S'hi pot accedir gratuïtament a [www.sen.es/pdf/2023/NEUROLOGIA\\_Y\\_MUJER\\_2023.pdf](http://www.sen.es/pdf/2023/NEUROLOGIA_Y_MUJER_2023.pdf). Algunes de les dades que s'hi aporten: l'accident vascular cerebral és la principal causa de mort en dones d'edat avançada. I una part d'aquesta incidència s'explica pel paper de les hormones, que durant l'edat reproductiva compleixen un paper protector. Més dades: les dones grans tenen ictus més freqüentment, són més greus i tenen un pronòstic pitjor, la qual cosa vol dir que hi ha més risc d'institucionalització. Més dades encara. En paraules de Susana Arias, vocal de la SEN: "No podem obviar tampoc malalties com ara l'esclerosi múltiple, que es diagnostica majoritàriament en l'edat fèrtil de la dona, i el fet que fins a un 25% de les persones amb epilèpsia són dones en edat fèrtil.

Tant la menstruació com els anticonceptius, l'embaràs i la menopausa poden influir en el control d'aquestes malalties." Seguint. Dues de cada tres persones diagnosticades d'Alzheimer són dones. A més de ser les que més pateixen l'Alzheimer, vuit de cada deu cuidadores de pacients amb demència són dones de 45 a 65 anys. El treball fa notar la necessitat d'un abordatge amb mirada multidisciplinària, que inclogui l'atenció a les necessitats socials.

Patricia Pozo-Rosich signa el primer capítol, *El cervell femení*. "Dones i homes compartim més del 99% del codi genètic, amb la qual cosa ens podríem imaginar que el cervell femení i el masculí són exactament el mateix. Malgrat això, tot i que probablement cada

**Cal que l'atenció sanitària no minimitzi o banalitzï el malestar de les pacients**

vegada s'observen menys diferències entre aquests dos cervells, és clar que el cervell femení és producte d'un impacte al llarg de la vida dels canvis en les hormones sexuals." Per exemple, de ben petites l'estrògen és segregat en quantitats massives dels 6 als 24 mesos, amb un impacte cerebral que implica més desenvolupament dels circuits verbals i emocionals. A l'edat adulta, un altre exemple: els nivells d'hormones sexuals –estrògen, progesterona i testosterona– canvien cada dia del mes –cada dia!– i impacten amb una maduresa més primerenca dels circuits de presa de decisions i del control emocional. A la menopausa, l'estrògen baixa, no hi ha més progesterona. En el cervell hi ha declivi dels circuits alimentats per estrògen, oxitocina i progesterona.



**Diagnòstic precoç, sisplau**  
 Les autores del treball –són tot dones– no deixen de reflexionar: la ciència ha d'investigar més, però cal que les dones demanin ajut i no donin per "normal" el seu malestar, sigui quin sigui. Òbviament, cal també que des de l'atenció sanitària no es minimitzi la preocupació de les pacients. Silvia Gil és neuròloga de la unitat de trastorns cognitius i psicogeriatria del centre assistencial Emili Mira (hospital del Mar): "Hi ha un missatge clar: no banalitzem la queixa cognitiva. Ho veiem a la consulta i està directament relacionat amb l'infra diagnòstic: «És que ja soc gran, a les meves amigues també els passa... Com vols que no estigui despistada amb tot el que tinc al cap, la càrrega familiar, laboral...» Es banalitzava la queixa i s'assumeix que és normal per l'edat o pel nostre con-

text. T'acostumes a viure així." D'altra banda, hi ha malestars que sí, que seran simptomatologia depressiva, potser ansietat. Però no es pot posar tot al mateix sac i no tot allò que afecta les dones són "nervis" que passen amb ansiolítics. Gil fa una comparació amb el dolor físic. "Al malestar cognitiu s'aplicaria el mateix que al dolor d'una migranya. No visquem amb dolor! Arriba un punt en què es fa crònic i ho assumim: «Em fa mal, però és un dia més, tirem endavant.» És important canviar això per poder fer diagnòstics precoços. Si no, les pacients ens arriben molt tard a la consulta, quan el quadre de deteriorament cognitiu ja s'ha establert i poc s'hi pot fer." Aquí hi ha el punt d'inflexió: "És important que, com a societat, com a dones, ens posem en primer pla. Els neuròlegs de l'atenció espe-

cialitzada som molt conscients i intentem col·laborar amb l'assistència primària, que no sigui que es desatengui la queixa, la preocupació. Seria cruel." És clar, diu també: no tots els casos han d'acabar al neuròleg, hi ha d'haver un filtre. "És cert, però també ho és que cal informació i formació perquè els companys de la primària detectin els casos de risc i ningú es perdi pel camí." D'altra banda, comenta: "La sobrecàrrega de gestionar les cures, la llar, la feina... pot fer que ens desdibuixem. Sabem que la sobrecàrrega pot portar a més ansietat, depressió, insomni... Són factors de risc de deteriorament. A la llarga, són bitllets per a una loteria, la del deteriorament cognitiu." De cara a la prevenció, sabem que hi ha factors que no són modificables, que venen influïts per la genètica, per exemple. "Però



# ona



## Longevitat

El fet de viure més porta associat que certes patologies tinguin més incidència en les dones. Obviar aquestes dades o minimitzar-ne l'impacte en la qualitat de vida de les dones és negar la realitat. Interessa investigar i insistir en la prevenció. Hàbits de vida saludables i que ningú -ni pacients ni metges- banalitzin símptomes. Darrere d'un problema "de nervis" hi pot haver, per exemple, un deteriorament cognitiu incipient. ■ DCSTUDIO/FREEPIK

cada vegada hi ha més evidència científica del que s'anomenen factors de risc cardiovascular, com el tabaquisme i la hipercolesterolèmia, que afegeixen més risc de deteriorament cognitiu, perquè es produeixen lesions en clau de substància blanca cerebral. Podem fer prevenció controlant la dieta, l'exercici, les substàncies nocives. I va una mica més enllà: "Hi ha un altre punt que cada vegada coneixem més, tot i que se'n parla poc. És el factor social. L'aïllament comporta menys interacció i més risc de deteriorament; per tant, és molt important tenir una bona xarxa d'amics, d'aficions, d'estímul que nodreixin el nostre cervell i el nostre esperit. Som un tot, i la salut es concep així cada vegada més, de manera biopsicosocial: model biològic, part psicològica i context social." ■



► 6 Enero, 2024

# Cervell de dona

**NORMA** • Tot i els avenços, l'home continua sent la referència majoritària de la salut i la malaltia  
**NEUROLOGIA** • El biaix de gènere afecta la prevenció i el diagnòstic de les patologies relacionades amb el cervell **CLAU** • Les hormones ajuden a entendre què ens diferencia



**Mercé Miralles**  
BARCELONA

**F**a temps que moltes professionals treballen per posar fi a una norma no escrita de la medicina que sempre ha pres el cos masculí com a referent a l'hora de tractar la salut i la malaltia en tota l'espècie humana. Més de la meitat de les dones desenvoluparan una malaltia neurològica. És una dada recent, recollida per la Societat Espanyola de Neurologia (SEN), en l'estudi *Neurologia i dona*. Aquest treball ha d'ajudar a abordar les patologies amb més prevalença entre les dones, i sense perdre de vista la relació amb els moments vitals, com ara l'embaràs, la lactància i la menopausa. Ho intuïm i la ciència ho confirma: les hormones tenen un paper clau en la salut, per bé i per mal, i al llarg de tota la vida. *Neurologia i dona* és una actualització per al maneig –diagnòstic i tractament– de patologies neurològiques i es tracta que sigui una eina per a la clínica assistencial, començant per la primària. S'hi pot accedir gratuïtament a [www.sen.es/pdf/2023/NEUROLOGIA\\_Y\\_MUJER\\_2023.pdf](http://www.sen.es/pdf/2023/NEUROLOGIA_Y_MUJER_2023.pdf). Algunes de les dades que s'hi aporten:

l'accident vascular cerebral és la principal causa de mort entre les dones d'edat avançada. I una part d'aquesta incidència s'explica pel paper de les hormones, que durant l'edat reproductiva compleixen un paper protector. Més dades: les dones grans tenen ictus més freqüentment, són més greus i tenen un pronòstic pitjor, la qual cosa vol dir que hi ha més risc d'institucionalització. Més dades encara. En paraules de Susana Arias, vocal de la SEN: "No podem obviar tampoc malalties com ara l'esclerosi múltiple, que es diagnostica majoritàriament en l'edat fèrtil de la dona, i el fet que fins a un 25% de les persones amb epilèpsia són dones en edat fèrtil. Tant la menstruació com els anticonceptius, l'embaràs i la menopausa poden influir en el control d'aquestes malalties." Seguim. Dues de cada tres persones diagnosticades d'Alzheimer són dones. A més de ser les que més pateixen l'Alzheimer, vuit de cada deu cuidadores de pacients amb demència són dones de 45 a 65 anys.

Patricia Pozo-Rosich signa el primer capítol, *El cervell femení*. "Dones i homes compartim més del 99% del codi genètic, amb la qual cosa ens podríem imaginar

que el cervell femení i el masculí són exactament el mateix. Malgrat això, tot i que probablement cada vegada s'observen menys diferències entre aquests dos cervells, és clar que el cervell femení és producte d'un impacte al llarg de la vida dels canvis en les hormones sexuals." Per exemple, de ben petites l'estrogen és segregat en quantitats massives dels 6 als 24 mesos, amb un impacte cerebral que implica més desenvolupament dels circuits verbals i emocionals. A l'edat adulta, un altre exemple: els nivells d'hormones sexuals –estrogen, progesterona i testosterona– canvien cada dia del mes –cada dia!– i impacten amb una maduresa més primerenca dels circuits de presa de decisions i del control emocional. A la menopausa, l'estrogen baixa, no hi ha més progesterona. En el cervell hi ha declivi dels circuits alimentats per estrogen, oxitocina i progesterona.

## Diagnòstic precoç, sisplau

Les autores del treball –són tot dones– no deixen de reflexionar: la ciència ha d'investigar més, però cal que les dones demanin ajut i no donin per "normal" el seu malestar, sigui quin sigui. Òbviament, cal tam-

bé que des de l'atenció sanitària no es minimitzi la preocupació de les pacients. Sílvia Gil és neuròloga de la unitat de trastorns cognitius i psicogeriatría del centre assistencial Emili Mira (hospital del Mar): "Hi ha un missatge clar: no banalitzem la queixa cognitiva. Ho veiem a la consulta i està directament relacionat amb l'infradiagnòstic: «És que ja soc gran, a les meves amigues també els passa... Com vols que no estigui despistada amb tot el que tinc al cap, la càrrega familiar, laboral...» Es banalitzava la queixa i s'assumeix que és normal per l'edat o pel nostre context. T'acostumes a viure així." D'altra banda, hi ha malestars que sí, que seran simptomatologia depressiva, potser ansietat. Però no es pot posar tot al mateix sac i no tot allò que afecta les dones són "nervis" que passen amb ansiolítics.

Gil fa una comparació amb el dolor físic. "Al malestar cognitiu s'aplicaria el mateix que al dolor d'una migranya. No visquem amb dolor! Arriba un punt en què es fa crònic i ho assumim: «Em fa mal, però és un dia més, tirem endavant.» És important canviar això per poder fer diagnòstics precoços. Si no, les pacients ens arriben molt tard a la consulta, quan el quadre de deteriorament cognitiu ja s'ha establert i poc s'hi pot fer." Aquí hi ha el punt d'inflexió: "És important que, com a societat, com a dones, ens posem en primer pla. Els neuròlegs de l'atenció especialitzada som molt conscients i intentem col·laborar amb l'assistència primària, que no sigui que es desatengui la queixa, la preocupació. Seria cruel." És clar, diu també: no tots els casos han d'acabar al neuròleg, hi ha d'haver un filtre. "És cert, però també ho és que cal informació i formació perquè els companys de la primària detectin els casos de risc i ningú es perdi pel camí." D'altra banda, comenta: "La sobrecàrrega de gestionar les cures, la llar, la feina... pot fer que ens desdibuixem. Sabem que la sobrecàrrega pot portar a més ansietat, depressió, insomni... Són factors de risc de deteriorament. A la llarga, són bitllets per a una loteria, la del deteriorament cognitiu."

De cara a la prevenció, sabem que hi ha factors que no són modificables, que venen influïts per la genètica, per exemple. "Però cada vegada hi ha més evidència científica del que s'anomenen factors de risc cardiovascular, com el tabaquisme i la hipercolesterolèmia, que afegixen més risc de deteriorament cognitiu, perquè es produeixen lesions en clau de substància blanca cerebral. Podem fer prevenció controlant la dieta, l'exercici, les substàncies nocives. I va una mica més enllà: "Hi ha un altre punt que cada vegada coneixem més, tot i que se'n parla poc. És el factor social. L'aïllament comporta menys interacció i més risc de deteriorament; per tant, és molt important tenir una bona xarxa d'amics, d'aficions i d'estímul que nodreixin el nostre cervell i el nostre esperit. Som un tot." ■

## Longevitat

El fet de viure més porta associat que certes patologies tinguin més incidència en les dones. Obviar aquestes dades o minimitzar-ne l'impacte en la qualitat de vida de les dones és negar la realitat. Interessa investigar i insistir en la prevenció. Hàbits de vida saludables i que ningú –ni pacients ni metges– banalitzin metges –banalitzis símptomes. Darrere d'un problema "de nervis" hi pot haver, per exemple, un deteriorament cognitiu incipient. ■

DCSTUDIO / FREEPIK





6 Enero, 2024

# Ojo con la tripa a los 50

**Un nuevo estudio relaciona la cantidad de grasa en el abdomen con la probabilidad de sufrir Alzheimer y demencia**

JULIA FERNÁNDEZ

**C**ON las dulces navideñas y el roscón de Reyes en la mesa, no parece el mejor momento para hablar de tripa, pero hay que hacerlo. Si ya estaba pensando en que este año sí o sí iba a bajar esa barriguilla cervicera, le vamos a presentar una razón más. Sobre todo si está en eso que llaman la mediana edad. Un nuevo estudio relaciona la cantidad de grasa en el abdomen con la probabilidad de sufrir Alzheimer y demencia.

Vamos, que a grandes rasgos viene a decir que cuanto más grande es nuestra cintura, más papeletas compramos para sufrir estas enfermedades. Hasta ahora sabíamos que no nos beneficiaba en nada en el plano estético y que se relacionaba con mayor riesgo de padecer afecciones como diabetes del tipo 2 y enfermedades coronarias, además de aumentar los niveles de colesterol, insulina, glucosa y presión arterial, según un estudio de la Universidad de Harvard de 2017 en el que participaron más de 400.000 personas.

Pues bien, ahora parece que también produce cambios en nuestro cerebro que son las primeras manifestaciones del Alzheimer en él. O lo que es lo mismo, los primeros marcadores que pueden alertar a los médicos de que podemos desarrollarlo. Y es una muy buena noticia, explica uno de los autores del estudio, Cyrus Raji, profesor asociado de Radiología en la Universidad de Washington: "Estamos superando los límites de detección temprana y, además, esto nos permite intervenir potencialmente en esa población".

En España hay unas 800.000 personas que padecen Alzheimer. "El 35% de ellos se puede atribuir a nueve factores de riesgo que podemos modificar", relata la Sociedad Española de Neurología (SEN). Si lo hiciéramos, además de mejorar la salud de la población, también conseguiríamos un ahorro significativo a las cuentas del país: el tratamiento de esta patología supone el 1,5% del producto interior bruto nacional.

Esos nueve factores de los que hablan la SEN son "la diabetes, la hipertensión arterial, el tabaquismo, el sedentarismo, la depresión, la inactividad cognitiva, la hipoacusia, el aislamiento social y la obesidad". Ahora, el estudio de Raji y su colega Mahsa Dolatshahi, investigadora en el Instituto Mallinckrodt de Radiología de la Escuela de Medicina de la Universidad de Washington, profundiza en este último.

¿Y qué es lo que han hallado estos dos expertos? Pues que la llamada grasa visceral alrededor de los 50 años produce unos cambios en el cerebro que anticipan el Alzheimer. Para ello, han comparado las resonancias magnéticas cerebrales de 54 personas de entre 40 y 60 años y un índice de masa corporal medio de 32, con sus niveles de grasa abdominal, IMC, obesidad y resistencia a la insulina.

Aquellos sujetos con mayor grasa abdominal (también llamada grasa visceral, que es la que hay alrededor de los órganos) "tenían más cantidad de una proteína anormal llamada amiloide en una parte del cerebro donde primero se desarrolla la enfermedad", explica Raji en sus con-

clusiones. Precisamente esas placas amiloides son una de las señales distintivas de ella junto a unos ovillos de una proteína llamada tau que aparece después.

Pero no es lo único que ha destapado el estudio. También encontró relación entre la grasa abdominal profunda y la atrofia cerebral, "que es otro biomarcador de la patología". Por un lado, por la pérdida de

materia gris, que es la que contiene la mayoría de células cerebrales encargadas de decirle al cuerpo lo que hay que hacer. Y por otro, porque ese exceso de grasa también influye en la inflamación de la materia blanca, que es la que conecta las células cerebrales y el cuerpo, es decir, las autistas por las que circula la información.



ADOBE STOCK

## LA GRASA, POR COLORES

**1. BLANCA.** Es el principal reservorio de grasa de nuestro cuerpo y supone un cuarto de nuestro peso aproximadamente. La grasa visceral pertenece a este tipo.

**2. MARRÓN.** Su principal función es generar calor como respuesta al frío del exterior y 'quemar' la grasa almacenada.

**3. BEIGE.** Su descubrimiento es el más reciente. Se trata de adipocitos blancos que se comportan como marrones por la acción de ciertos estímulos como la exposición al frío, fármacos, determinados nutrientes, el ejercicio físico...

## LA CIFRA

# 35%

**DE LOS CASOS DE ALZHEIMER** se pueden atribuir a nueve factores de riesgo modificables, señala la Sociedad Española de Neurología. Cada año se diagnostican unos 40.000 nuevos y el coste del tratamiento de esta enfermedad en nuestro país supone el 1,5% del producto interior bruto.

## Peor barriga que cartucheras

"Son efectos muy sutiles", admiten los dos investigadores, pero significativos por la posibilidad de anticiparse al diagnóstico. "Si los sujetos de la investigación desarrollan Alzheimer no sucederá hasta dentro de 20 o 25 años". Ahora saben que tienen mayor riesgo y están a tiempo de cambiar sus hábitos. Porque sí, este descubrimiento permite corregir la situación. Nada va a conseguir que tengamos riesgo cero, pero sí reducirlo.

En el cuerpo, se puede decir que la grasa se distribuye en dos formas: la que se acumula en glúteos, caderas y muslos, y la que lo hace alrededor de la cintura. Bajar la primera es más difícil que la segunda -la receta es la misma en ambos casos: dieta y ejercicio-. Pero la segunda es más perjudicial que la primera: "Es biológicamente más activa", señala Nuria Vilarrasa, coordinadora del área de Obesidad de la Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición (SEEN).

El estudio también ha identificado diferencias entre sexos. Es peor tener barriga a los 50 si eres hombre. Recoge que los sujetos masculinos "tenían una relación mayor entre la grasa abdominal y el amiloide que las mujeres". Y esto, dicen los investigadores, es importante porque, en general, los varones de esta edad tienen más grasa visceral que las féminas. Si ya está mirándose la tripa pensando cuántas papeletas tiene compradas para este sorteo, mejor coja la cinta métrica y mida la cintura. Si el número que obtiene es más de 88 centímetros (para ellas) y 102 (para ellos), vaya apuntándose al gimnasio.



▶ 6 Enero, 2024

JULIA FERNÁNDEZ



Con los dulces navideños aún en la mesa, las sobras de Año Nuevo en la nevera y el roscón de Reyes encargado en la pastelería, no parece el mejor momento para hablar de tripa, pero hay que hacerlo. Si ya estaba pensando en que este año sí o si iba a bajar esa barriguilla cervicera, le vamos a presentar una razón más. Sobre todo si está en eso que llaman la mediana edad. Un nuevo estudio relaciona la cantidad de grasa en el abdomen con la probabilidad de sufrir Alzheimer y demencia.

Vamos, que a grandes rasgos viene a decir que cuanto más grande es nuestra cintura, más papeletas compramos para sufrir estas enfermedades. Hasta ahora sabíamos que no nos beneficiaba en nada en el plano estético y que se relacionaba con mayor riesgo de padecer afecciones como diabetes del tipo 2 y enfermedades coronarias, además de aumentar los niveles de colesterol, insulina, glucosa y presión arterial, según un estudio de la Universidad de Harvard de 2017 en el que participaron más de 400.000 personas.

Pues bien, ahora parece que también produce cambios en nuestro cerebro que son las primeras manifestaciones del Alzheimer en él. O lo que es lo mismo, los primeros marcadores que pueden alertar a los médicos de que podemos desarrollarlo. Y es una muy buena noticia, explica uno de los autores del estudio, Cyrus Raji, profesor asociado de Radiología en la Universidad de Washington: «Estamos superando los límites de detección temprana y, además, esto nos permite intervenir potencialmente en esa población».

En España hay unas 800.000 personas que padecen Alzheimer. «El 35% de ellos se puede atribuir a nueve factores de riesgo que podemos modificar», relata la Sociedad Española de Neurología (SEN). Si lo hiciéramos, además de mejorar la salud de la población, también conseguiríamos un ahorro significativo a las cuentas del país: el tratamiento de esta patología supone el 1,5% del producto interior bruto nacional.

Esos nueve factores de los que hablan la SEN son «la diabetes, la hipertensión arterial, el tabaquismo, el sedentarismo, la depresión, la inactividad cognitiva, la hipoacusia, el aislamiento social y la obesidad». Ahora, el estudio de Raji y su colega Mahsa Dolatshahi, investigadora en el Ins-

tituto Mallinckrodt de Radiología de la Escuela de Medicina de la Universidad de Washington, profundiza en este último.

¿Y qué es lo que han hallado estos dos expertos? Pues que la llamada grasa visceral alrededor de los 50 años produce unos cambios en el cerebro que anticipan el Alzheimer. Para ello, han comparado las resonancias magnéticas cerebrales de 54 personas de entre 40 y 60 años y un índice de masa corporal medio de 32, con sus niveles de grasa abdominal, IMC, obesidad y resistencia a la insulina.

Aquellos sujetos con mayor grasa abdominal (también llamada grasa visceral, que es la que hay alrededor de los órganos) «tenían

## Ojo con la tripa a los 50.

Un nuevo estudio relaciona la cantidad de grasa en el abdomen con la probabilidad de sufrir Alzheimer y demencia



ILUSTRACIÓN ADOBE STOCK

### EL DATO

**35%**

de los casos de Alzheimer se pueden atribuir a nueve factores de riesgo modificables, señala la Sociedad Española de Neurología. Cada año se diagnostican unos 40.000 nuevos de esta enfermedad en nuestro país supone el 1,5% del producto interior bruto.

más cantidad de una proteína anormal llamada amiloide en una parte del cerebro donde primero se desarrolla la enfermedad», explica Raji en sus conclusiones. Precisamente esas placas amiloides son una de las señales distintivas de ella junto a unos ovillos de una proteína llamada tau que aparece después.

Pero no es lo único que ha desatado el estudio. También encontró relación entre la grasa abdominal profunda y la atrofia cerebral, «que es otro biomarcador de la patología». Por un lado, por la pérdida de materia gris, que es la que contiene la mayoría de células cerebrales encargadas de decirle al cuerpo lo que hay que hacer. Y por otro, porque ese ex-

### LA GRASA, POR COLORES

**1. Blanca.** Es el principal reservorio de grasa de nuestro cuerpo y supone un cuarto de nuestro peso aproximadamente. La grasa visceral pertenece a este tipo.

**2. Marrón.** Su principal función es generar calor como respuesta al frío del exterior y 'quemar' la grasa almacenada.

**3. Beige.** Su descubrimiento es el más reciente. Se trata de adipocitos blancos que se comportan como marrones por la acción de ciertos estímulos como la exposición al frío, fármacos, determinados nutrientes, el ejercicio físico...

ceso de grasa también influye en la inflamación de la materia blanca, que es la que conecta las células cerebrales y el cuerpo, es decir, las autopistas por las que circula la información.

### Peor barriga que cartucheras

«Son efectos muy sutiles», admiten los dos investigadores, pero significativos por la posibilidad de anticiparse al diagnóstico. «Si los sujetos de la investigación desarrollan Alzheimer no sucederá hasta dentro de 20 o 25 años». Ahora saben que tienen mayor riesgo y están a tiempo de cambiar sus hábitos. Porque sí, este descubrimiento permite corregir la situación. Nada va a conseguir que tengamos riesgo cero, pero sí reducirlo.

En el cuerpo, se puede decir que la grasa se distribuye en dos formas: la que se acumula en glúteos, caderas y muslos, y la que lo hace alrededor de la cintura. Bajar la primera es más difícil que la segunda —la receta es la misma en ambos casos: dieta y ejercicio—. Pero la segunda es más perjudicial que la primera: «Es biológicamente más activa», señala Nuria Vilarrasa, coordinadora del área de Obesidad de la Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición (SEEN).

El estudio también ha identificado diferencias entre sexos. Es peor tener barriga a los 50 si eres hombre. Recoge que los sujetos masculinos «tenían una relación mayor entre la grasa abdominal y el amiloide que las mujeres». Y esto, dicen los investigadores, es importante porque, en general, los varones de esta edad tienen más grasa visceral que las féminas. Si ya está mirándose la tripa pensando cuántas papeletas tiene compradas para este sorteo, mejor coja la cinta métrica y mídase la cintura. Si el número que obtiene es más de 88 centímetros (para ellas) y 102 (para ellos), vaya apuntándose al gimnasio.



**Dr. Javier Camiña.**

### SOCIEDAD DE NEUROLOGÍA

## JAVIER CAMIÑA, REELEGIDO VOCAL DE LA JUNTA DIRECTIVA

► El neurólogo mallorquín Javier Camiña ha sido reelegido miembro de la junta directiva de la Sociedad Española de Neurología (SEN) como vocal, informó ayer en un comunicado esta sociedad científica constituida con 4.500 miembros, entre los que se incluyen la mayoría de los neurólogos españoles. Camiña continuará definiendo y coordinando las estrategias de promoción social de la especialidad, dirigirá las páginas sobre comunicación de la web, así como las actividades del gabinete de prensa de la SEN. **EFE PALMA**



## PORTA-ETESSAM PRESIDIRÁ LA SOCIEDAD ESPAÑOLA DE NEUROLOGÍA

El Dr. Jesús Porta-Etessam acaba de ser elegido presidente de la junta directiva de la Sociedad Española de Neurología (SEN), sociedad científica constituida por más de 4.500 miembros. El Dr. Jesús Porta-Etessam es el actual jefe de sección de Neurología del Hospital Clínico San Carlos de Madrid.

También es profesor de la Universidad Complutense de Madrid, ha sido el director del Área de Cultura de la SEN y el director de

la Fundación del Cerebro. También ha sido el impulsor de actividades tan conocidas y singulares



como 'El Arte y las Mariposas del Alma', 'Un día más', el Congreso de Residentes de Neurología, la Academia de Semiología, la plataforma online PCI, los 'Encuentros entre el Cerebro y las Ciencias' en Cosmocaixa, 'La Literatura y la Neurología' en la Biblioteca Nacional, o 'La creatividad y el cerebro' en el Círculo de Bellas Artes de Madrid.