

**Nunca es demasiado pronto, ni demasiado tarde: un nuevo informe desmitifica cómo reducir el riesgo de demencia**

* *Abordar 12 factores de riesgo de demencia de eficacia probada podría retrasar, ralentizar la progresión o incluso prevenir hasta el 40% de los casos de demencia, lo que equivaldría a 55,6 millones de casos en todo el mundo para 2050.*
* *Sólo este año se han publicado cerca de 50.000 noticias en todo el mundo que hacen referencia a la demencia y la dieta, lo que ha dado lugar a consejos abrumadores y poco claros para la población en general.*
* *Un nuevo informe mundial pretende disipar el ruido y ofrecer un desglose más claro y matizado de cómo las personas -y los gobiernos- pueden abordar el riesgo de demencia de forma concreta.*
* *Nunca es nunca es demasiado pronto ni demasiado tarde para reducir el riesgo de demencia. puede ayudar a las personas antes y después del diagnóstico.*

**Pamplona, 21 de septiembre de 2023**.- Sólo en 2023, se han publicado casi 50.000 historias en todo el mundo que hacen referencia a la demencia y la dieta, destacando las dificultades a las que se enfrentan las personas cuando intentan orientarse sobre cómo reducir su riesgo de demencia, afirman la **Confederación Española de Alzheimer y Otras Demencias y Alzheimer's Disease International (ADI)**.

CEAFA, la asociación de demencia que opera en España y ADI, la federación internacional de más de 100 asociaciones nacionales de Alzheimer, afirman que, aunque cubrir los últimos avances de la investigación es importante, el mero volumen de historias, a menudo sin contexto, hace que sea increíblemente difícil hacer cambios de estilo de vida bien informados.

"Cada día se publican casi 200 artículos sobre dietas contra la demencia, en los que se mencionan las últimas investigaciones sobre cualquier cosa, desde los arándanos hasta el champán. La realidad es que la conversación tiene muchos más matices", afirma Paola Barbarino, Directora General de ADI.

"¿Cuántos arándanos, durante cuánto tiempo y cuándo empezar? En general, ¿es el alcohol malo para la salud cerebral o los beneficios de un consumo moderado y sociable superan a los negativos? Puede resultar confuso para el público entender y tomar decisiones claras que le ayuden a gestionar su riesgo", prosigue Barbarino.

El **Informe Mundial sobre el Alzheimer 2023, titulado ‘Reducir el riesgo de demencia: nunca es demasiado pronto, ni demasiado tarde’**, publicado hoy, se centra en la reducción del riesgo de demencia como práctica, no como teoría. El informe se basa en las opiniones de aproximadamente 90 investigadores de alto nivel, profesionales sanitarios, responsables políticos, personas que viven con demencia y cuidadores informales, para ayudar a los lectores a comprender el riesgo de demencia de una forma holística y fácil de leer.

En 2020, The Lancet elaboró una lista de 12 factores de riesgo de demencia modificables (tabaquismo, inactividad física, consumo excesivo de alcohol, contaminación atmosférica, traumatismos craneoencefálicos, contacto social infrecuente, menor nivel educativo, obesidad, hipertensión, diabetes, depresión y discapacidad auditiva) que, si se abordaran, podrían retrasar, ralentizar la progresión o prevenir hasta el 40% de los casos de demencia en todo el mundo.

Desde la Confederación Española de Alzheimer y otras Demencias y en colaboración con la Red de Agentes Activos en la detección precoz del Alzheimer compuesta por las Sociedades Españolas de Geriatría y Gerontología, la Sociedad Española de Médicos de Atención Primaria, la Sociedad Española de Médicos Generales y de Familia, la Sociedad Española de Neurología, la Sociedad Española de psiquiatría y Salud Mental y la Sociedad Española de Psicogeriatría se ha elaborado una campaña de sensibilización nacional que trata de sensibilizar a la sociedad sobre la importancia de tener hábitos de vida saludable y de la necesidad de prevenir la demencia a través del control de los factores de riesgo modificables que suponen el 40% de los diagnósticos de demencia.

Las investigaciones demuestran que las personas pueden desarrollar demencia durante décadas antes de que los síntomas se manifiesten. Sin embargo, reducir la exposición a los factores de riesgo, tanto antes como después del diagnóstico, puede retrasar, ralentizar la progresión o incluso prevenir los casos de demencia previstos.

Cada tres segundos, alguien desarrolla una demencia. En la actualidad, se calcula que 55 millones de personas en todo el mundo padecen esta enfermedad neurológica, que dos tercios de la población siguen creyendo erróneamente que forma parte normal del envejecimiento.

La reducción del riesgo posterior al diagnóstico también puede ayudar a ralentizar la progresión de la demencia en personas que ya viven con un diagnóstico. Por lo tanto, es imperativo que la información y los consejos sean claros y comprensibles, y que los cambios en el estilo de vida sean accesibles y asequibles para todos.

"La reducción de riesgos no termina con el diagnóstico", dice Emily Ong, que vive con demencia en Singapur.

"Inmediatamente busqué asesoramiento sobre nutrición y formas de ralentizar la progresión, y de seguir viviendo bien. La cocina es el corazón de mi casa y me encanta cocinar, así que he adaptado recetas, cocino más con la familia e introducido más utensilios de cocina adaptados a la demencia, como hervidores transparentes."

**Comprensión y adaptación regional de la investigación**

Mientras que las historias sobre ingredientes milagrosos para la demencia representan una falta de matices, las consideraciones regionales son también a menudo una pieza que falta en el rompecabezas.

A menudo anunciadas como las dietas para salvar la salud cerebral, las directrices nutricionales recomendadas, como las dietas mediterránea o MIND, no tienen en cuenta los productos disponibles a nivel regional ni las consideraciones culturales.

Así pues, desde CEAFA se indica cómo la dieta mediterránea puede desempeñar un papel importante en la prevención y el manejo del Alzheimer al proporcionar una variedad de nutrientes y alimentos beneficiosos para la salud cerebral, como puede ser el aceite de oliva extra virgen, rico en ácidos grasos monoinsaturados. Estos ácidos grasos pueden tener un efecto protector sobre el cerebro.

**Avances farmacológicos y balas de plata**

A pesar de los recientes avances en fármacos modificadores de la enfermedad, que han dado esperanzas a muchas personas de todo el mundo de que podemos estar cada vez más cerca de encontrar una cura, aún estamos lejos del objetivo de tratamientos globales, accesibles y asequibles para todos los tipos de demencia.

Desde CEAFA recibimos con esperanza las recientes informaciones sobre los avances científicos en materia de nuevos fármacos aprobados por la FDA donde se indica que **el ritmo de deterioro cognitivo es un 27% más lento**. Esperamos que en breve puedan ser aprobados también en Europa y en España. Pero mientas esto no ocurre es obligado seguir haciendo hincapié en el control de los factores de riesgo modificables, así como llevar una dieta saludable, realizar ejercicio, y actividad mental como factores que permiten mejorar la función cerebral y frenar el deterioro cognitivo.

El mensaje de CEAFA y de la ADI es claro: asuma la responsabilidad de los 12 factores de riesgo modificables de la demencia para controlar su propio riesgo personal de demencia, y abogue por la intervención gubernamental cuando los cambios individuales de comportamiento no sean suficientes.

"Nunca es demasiado pronto ni demasiado tarde para tomar medidas que reduzcan el riesgo personal de demencia", afirma Barbarino. "La reducción del riesgo es un esfuerzo que dura toda la vida y es más eficaz cuando la concienciación y la comprensión de la salud cerebral comienzan a una edad temprana y continúan después del diagnóstico."

Puedes consultar el informe completo en [este link](https://www.alzint.org/what-we-do/research/world-alzheimer-report/)

**Para más información:**

Raquel Goñi Chocarro

CEAFA

T: [+34 682 730 275 ]

E: [ comunicacion@ceafa.es ]

**Acerca de Alzheimer's Disease International (ADI)**

ADI es la federación internacional de 105 asociaciones y federaciones de Alzheimer de todo el mundo, en relaciones oficiales con la Organización Mundial de la Salud. La visión de ADI es la prevención, la atención y la inclusión hoy, y la curación mañana. ADI cree que la clave para ganar la lucha contra la demencia reside en una combinación única de soluciones globales y conocimientos locales. ADI trabaja a nivel local, empoderando a las asociaciones de Alzheimer para que promuevan y ofrezcan atención y apoyo a las personas con demencia y a sus cuidadores, al tiempo que trabaja a nivel mundial para centrar la atención en la demencia y hacer campaña a favor del cambio de políticas. Para más información, visite www.alzint.org

**Acerca de Confederación Española de Alzheimer (CEAFA)**

CEAFA está compuesta por 19 entidades de ámbito autonómico que aglutinan a más de 320 Asociaciones locales de familiares de personas con Alzheimer. CEAFA es una Organización no Gubernamental de ámbito nacional, cuya meta reside en trabajar para poner el Alzheimer en la agenda política, buscando el necesario compromiso social y poniendo en valor el conocimiento para poder representar y defender los intereses, necesidades y derechos de todas las personas que conviven con el Alzheimer. Con más de 25 años de experiencia en la representación y defensa del colectivo Alzheimer, CEAFA es una entidad de referencia a nivel nacional ante organismos oficiales, entidades privadas y ante la sociedad en general. No solo apostamos por una representación Institucional sino también por una acción política, ejerciendo las actuaciones y asumiendo los compromisos necesarios para influir en las políticas nacionales relacionadas con el abordaje integral del Alzheimer**.**

Descripción del Mes Mundial del Alzheimer:

Septiembre es el Mes Mundial del Alzheimer, una campaña internacional para concienciar sobre la demencia y hacer frente al estigma. Cada año, las asociaciones de Alzheimer y demencia, junto con todos los implicados en el tratamiento, cuidado y apoyo a las personas con demencia, de todo el mundo se unen para organizar actos de promoción y suministro de información, así como Paseos por la Memoria y jornadas de recaudación de fondos. El 21 de septiembre es el Día Mundial del Alzheimer.

Hashtags en las redes sociales:

#NuncaDemasiadoTemprano #NuncaDemasiadoTarde #MesMundialAlz #ReducirRiesgoAhora