

El ayuno intermitente podría ser una estrategia efectiva para retrasar el alzhéimer, según los científicos

En la actualidad, el alzhéimer afecta a aproximadamente uno de cada nueve adultos estadounidenses mayores de 65 años, y se espera que el trastorno sea aún más común en el futuro. Aunque todavía no existe una cura conocida para el alzhéimer, los expertos creen que pueden haber encontrado una forma de abordar un aspecto del mismo.

Las personas que padecen la enfermedad enfrentan cambios en su ciclo de sueño-vigilia, a menudo experimentan un mayor deterioro cognitivo y confusión por las noches y pueden tener dificultades para conciliar el sueño y permanecer dormidos. El equipo de la Universidad de California en San Diego y en Los Ángeles realizó un nuevo estudio que puede aportar soluciones para mitigar este problema.

Cuando los científicos pusieron a los ratones en un horario de alimentación restringido en el tiempo, los animales mostraron mejoras notables en la función de la memoria. Entre tanto, las proteínas amiloides, vinculadas durante mucho tiempo al alzhéimer, tenían menos probabilidades de acumularse en el cerebro de los ratones en ayunas.

Asimismo, los ratones que comieron en un horario regular tuvieron un patrón de sueño más estable, fueron menos hiperactivos por la noche y menos interrupciones del sueño en comparación con los ratones que comieron en cualquier momento.

"Durante muchos años, asumimos que las interrupciones circadianas (alteraciones del "reloj interno del cuerpo" que regula el ciclo de 24 horas de procesos biológicos en animales y plantas) observadas en personas con alzhéimer son el resultado de la neurodegeneración, pero ahora estamos aprendiendo que puede ser al revés", aclara la neurocientífica Paula Desplats de Universidad de California en San Diego.

En otras palabras, la alteración del ritmo circadiano puede ser uno de los principales factores que contribuyen a la enfermedad de Alzheimer. "Esto convierte a las alteraciones circadianas en un objetivo prometedor para nuevos tratamientos para el Alzheimer, y nuestros hallazgos proporcionan una prueba de concepto para una forma fácil y accesible de corregir estas alteraciones", añadió la investigadora.

A los ratones solo se les permitió alimentarse dentro de un período de seis horas cada día. En humanos, esto sería equivalente a ayunar durante 14 horas en cada ciclo de 24 horas y esto parece ayudar a restaurar los ritmos circadianos naturales que el Alzheimer había alterado.

Los cambios también se observaron a nivel molecular, con varios genes relacionados con la enfermedad y la inflamación en el cerebro que mostraron diferencias en la forma en que se expresaron en los ratones con Alzheimer en un horario de ayuno.

Adoptar un régimen de ayuno intermitente es algo que las personas pueden hacer con relativa facilidad y rapidez. A medida que avanzan los tratamientos, es bastante sencillo. Si se encuentran los mismos resultados en ensayos en humanos, es otra opción prometedora para explorar en la lucha contra esta forma dañina de demencia.

De acuerdo con Desplats, las alteraciones circadianas en el Alzheimer son la principal causa de ingreso en hogares de ancianos.

"Cualquier cosa que podamos hacer para ayudar a los pacientes a restablecer su ritmo circadiano marcará una gran diferencia en la forma en que manejamos el alzhéimer en clínicas y en la forma en que los cuidadores ayudan a los pacientes a controlar la enfermedad en sus hogares", declaró la científica.