

PARA SU PUBLICACIÓN INMEDIATA

Servicio de Noticias de Medicina Ortomolecular, 20 de diciembre de 2013

Las vitaminas Ayudan a Prevenir la Enfermedad de Alzheimer Los Medios de Comunicación Ignoran los Beneficios de los Suplementos. . . De Nuevo

(OMNS 20 de diciembre de 2013) Se ha demostrado que la suplementación nutricional con antioxidantes y vitaminas del complejo B ayuda a prevenir la demencia. La mitad de todos los casos de Alzheimer, la forma más común de demencia, podría atribuirse a factores de riesgo conocidos de la dieta y el estilo de vida, y al menos una quinta parte de los casos actuales podrían prevenirse en este momento.

Pero no hay dinero para la investigación de la prevención, ni hay suficiente voluntad política para poner en práctica las medidas de prevención. Hasta la fecha, se han gastado decenas de miles de millones de dólares en el desarrollo de medicamentos, ninguno de los cuales ha demostrado detener o ralentizar el proceso de la enfermedad. Sin embargo, los estudios ya han demostrado que las vitaminas B han reducido la tasa de encogimiento del cerebro en las áreas afectadas por la enfermedad de Alzheimer en casi nueve veces, además de ralentizar drásticamente la pérdida de memoria en personas con deterioro cognitivo leve, el precursor de la enfermedad de Alzheimer. Otros factores preventivos prometedores incluyen el ejercicio; controlar el azúcar en sangre y la presión arterial; aceites de pescado omega-3; e involucrarse en más actividades sociales.

"De los millones de libras prometidos hasta ahora para la investigación de la demencia por el gobierno del Reino Unido, ninguno se ha gastado en prevención", dice el profesor David Smith de la Universidad de Oxford. El grupo de investigación del Dr. Smith identificó por primera vez que casi la mitad de las personas mayores de 60 años no tienen suficiente vitamina B12 para detener la contracción acelerada del cerebro. Él cree que debemos despertar al hecho de que es poco probable que el Alzheimer se prevenga con medicamentos.

Prevención de la atrofia de la materia gris relacionada con la enfermedad de Alzheimer mediante el tratamiento con vitamina

B: <http://www.pnas.org/content/early/2013/05/16/1301816110.full.pdf+html> **Se ha**

demostrado que las vitaminas B12, B6 y el ácido fólico Alzheimers lento en estudio: <http://www.healthcentral.com/alzheimers/c/62/160989/vitamins-b12-shown-alzheimer/> **Estado**

bajo de vitamina B-12 en la enfermedad de Alzheimer confirmada: <http://jnnp.bmj.com/content/74/7/959.full.pdf+html>

Formas de Utilizar la Nutrición y el Estilo de Vida Para Prevenir el Alzheimer:

Consuma pescado: coma pescado de tres a cuatro veces por semana, con al menos dos porciones de pescado azul (salmón, caballa, arenques, arenques ahumados, sardinas o atún). Come más nueces y semillas, preferiblemente crudas.

Aumente los antioxidantes: coma al menos seis porciones de verduras y bayas de colores brillantes. La vitamina E suplementaria (tocoferoles y tocotrienoles naturales mezclados) 400 UI y varios miles de mg de vitamina C por día son buenas ideas.

Reduzca el azúcar y los carbohidratos refinados: siga una dieta de estilo mediterráneo de baja carga glucémica, con carbohidratos "integrales" de liberación lenta. Minimice el azúcar, las bebidas azucaradas y los jugos.

Tome vitaminas B: complementar con vitamina B6 (20 mg), B12 (500 mcg), niacinamida (400 mg) y ácido fólico (400 mcg) es una precaución sensata. Las personas con niveles elevados de homocisteína necesitan una mayor ingesta suplementaria de vitaminas para prevenir la contracción del cerebro.

Limite el consumo de café y deje de fumar: elija té verde o de hierbas en su lugar.

Sea activo: manténgase **activo** física, social y mentalmente aprendiendo cosas nuevas.

Ray Hodgson probó este enfoque. Tomó vitamina B y también mejoró su dieta, comiendo más pescado, verduras y alimentos integrales, y reduciendo el azúcar. "El efecto ha sido notable", dijo. "Mientras que había estado olvidando nombres y me resultaba difícil adquirir nuevas habilidades, mi memoria y concentración son definitivamente mejores".

Los costos mundiales de la demencia en 2010 se estimaron en más de \$ 600 mil millones. Por tanto, la prevención de la demencia no solo evitaría una enorme cantidad de sufrimiento humano, sino que también ahorraría enormes sumas de dinero.

Aprender más:

Las altas dosis de vitaminas combaten la enfermedad de Alzheimer: ¿por qué los médicos no las recomiendan ahora? <http://orthomolecular.org/resources/omns/v04n25.shtml>

La niacinamida restaura la cognición en ratones transgénicos con enfermedad de Alzheimer: <http://www.jneurosci.org/content/28/45/11500.full.pdf+html> (la descarga de pdf puede tardar unos minutos)

Hay más en Internet sobre cómo la niacinamida puede ayudar a la enfermedad de Alzheimer, como este artículo: <http://www.alternative-medicine-digest.com/alzheimers-treatment.html>

Las vitaminas E, C reducen el riesgo de Alzheimer, según un estudio: <http://www.cnn.com/2004/HEALTH/conditions/01/20/alzheimers.vitamins.reut/> [http://www.theglobeandmail.com/life/vitamins-ec-cut-alzheimers-risk-study-dice/](http://www.theglobeandmail.com/life/vitamins-ec-cut-alzheimers-risk-study-dice/article992961/) [article992961](http://www.theglobeandmail.com/life/vitamins-ec-cut-alzheimers-risk-study-dice/article992961/) / Las personas en edad de jubilación que tomaban suplementos de vitamina E y C diariamente vieron caer en picado su riesgo de enfermedad de Alzheimer en casi un 80 por ciento. Texto completo del estudio original: <http://archneur.jamanetwork.com/article.aspx?articleid=785249>

Grant WB. (2014) Tendencias en la dieta y la enfermedad de Alzheimer durante la transición nutricional en Japón y países en desarrollo. J Alzheimer Dis. 2014 1 de enero; 38 (3): 611-20. doi: 10.3233 / JAD-

130719. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24037034>

Dean C. (2007) El milagro del magnesio. Prensa Ballantine. ISBN-13: 9780345494580

La Medicina Nutricional es Medicina Ortomolecular

La medicina ortomolecular utiliza una terapia nutricional segura y eficaz para combatir las enfermedades. Para más

información: <http://www.orthomolecular.org>

