

## PARA DIVULGACIÓN INMEDIATA

Servicio de Noticias de Medicina Ortomolecular, 6 de junio de 2026

### Más allá de los medicamentos para el Alzheimer: el despertar de la medicina preventiva en China

#### *Una perspectiva de la medicina de sistemas ortomoleculares sobre la salud cognitiva y la prevención de enfermedades crónicas*

Por Patrick Holford y Richard Z. Cheng, MD, PhD

Si hay un país que necesita urgentemente estrategias efectivas para prevenir el Alzheimer y el deterioro cognitivo, es China.

La población china que envejece rápidamente supera ahora los 310 millones de personas mayores de 60 años, lo que representa más de una quinta parte de la población nacional. Se espera que la cifra siga aumentando sustancialmente en las próximas décadas [\[1, 2\]](#). Proyecciones recientes sugieren que en China podría haber aproximadamente 20 millones de personas viviendo con la enfermedad de Alzheimer y demencias relacionadas para 2030 [\[3\]](#).

La carga económica y social potencial es enorme.

Sin embargo, lo que llama la atención no es solo la magnitud del desafío, sino la seriedad con la que se está discutiendo la prevención ahora.

En China, cada vez se les denomina más a los adultos mayores no como "ancianos", sino como la "población de cabello plateado", reflejando una visión más positiva y activa del envejecimiento. Las iniciativas de salud pública centradas en la prevención dirigidas a esta población están creciendo rápidamente.

En la reciente **2ª Conferencia de Popularización Científica del Estilo de Vida Saludable de Cabello Plateado** en Nankín, China, a la que asistieron aproximadamente 2.500 participantes, con una mayor divulgación pública a través de la televisión y los medios digitales. Médicos, expertos en nutrición, especialistas en gerontología y responsables de salud pública se reunieron para debatir estrategias prácticas de prevención para el deterioro cognitivo y las enfermedades crónicas.

El mensaje general fue notablemente consistente:

- Mejorar la nutrición
- Reducir la ingesta de azúcar
- Dejar de fumar
- Mejorar el sueño
- Mantener la actividad física
- Apoyar la salud cerebral a tiempo, en lugar de esperar a que la enfermedad progrese

El Dr. Zhang Lei, un médico reconocido y defensor de la salud pública implicado en la conferencia, resumió la filosofía de forma concisa:

"La prevención es la cura."

Este enfoque orientado a la prevención contrasta fuertemente con la estrategia cada vez más centrada en la industria farmacéutica que domina gran parte del debate sobre el Alzheimer occidental.

En la conferencia, hubo un interés considerable en enfoques basados en la nutrición y el estilo de vida para la resiliencia cognitiva, incluyendo el papel de los ácidos grasos omega-3, los fosfolípidos, las vitaminas del grupo B, el ejercicio, el sueño y las intervenciones conductuales personalizadas.

Patrick Holford enfatizó la interdependencia biológica esencial de los ácidos grasos omega-3, los fosfolípidos y las vitaminas del grupo B en la estructura y función cerebral. Estos nutrientes no son "suplementos" aislados, sino bloques fundamentales necesarios para la integridad neuronal, la función membranaral, la metilación, la neurotransmisión y la resiliencia cognitiva a largo [plazo \[4-7\]](#).



**Figura 1.** Patrick Holford hablando en la 2ª Conferencia de Popularización Científica de Estilo de Vida Saludable de Cabello Plateado en Nankín, China (mayo de 2026).

Es importante destacar que los expertos chinos en salud pública también mostraron un gran interés en herramientas digitales escalables de prevención, incluyendo plataformas de evaluación cognitiva y estrategias de prevención personalizadas impartidas a través de smartphones y redes digitales de salud.

Esto refleja un cambio importante hacia la medicina preventiva a nivel sistémico: combinar nutrición, estilo de vida, ciencia del comportamiento y evaluación personalizada del riesgo, en lugar de depender exclusivamente de la intervención farmacéutica en etapas avanzadas.

Uno de los temas más llamativos a lo largo de la conferencia fue la apertura hacia la nutrición y la medicina preventiva.

A diferencia de muchos entornos occidentales, parecía haber poca hostilidad hacia la suplementación nutricional o los enfoques de prevención basados en el estilo de vida.

Las perspectivas tradicionales chinas que ven la comida y el estilo de vida como fundamentos para la salud pueden explicar parcialmente esta apertura.

### **Más allá de la enfermedad de Alzheimer**

Las implicaciones van mucho más allá de la enfermedad de Alzheimer.

El deterioro cognitivo, la disfunción metabólica, las enfermedades cardiovasculares, la diabetes, la obesidad y muchos trastornos degenerativos crónicos parecen cada vez más interconectados a través de vías biológicas compartidas que involucran nutrición, inflamación, integridad vascular, salud metabólica, función mitocondrial, carga toxicológica, alteración del microbioma, deterioro del sueño y factores relacionados con el estilo [de vida \[8-14\]](#).

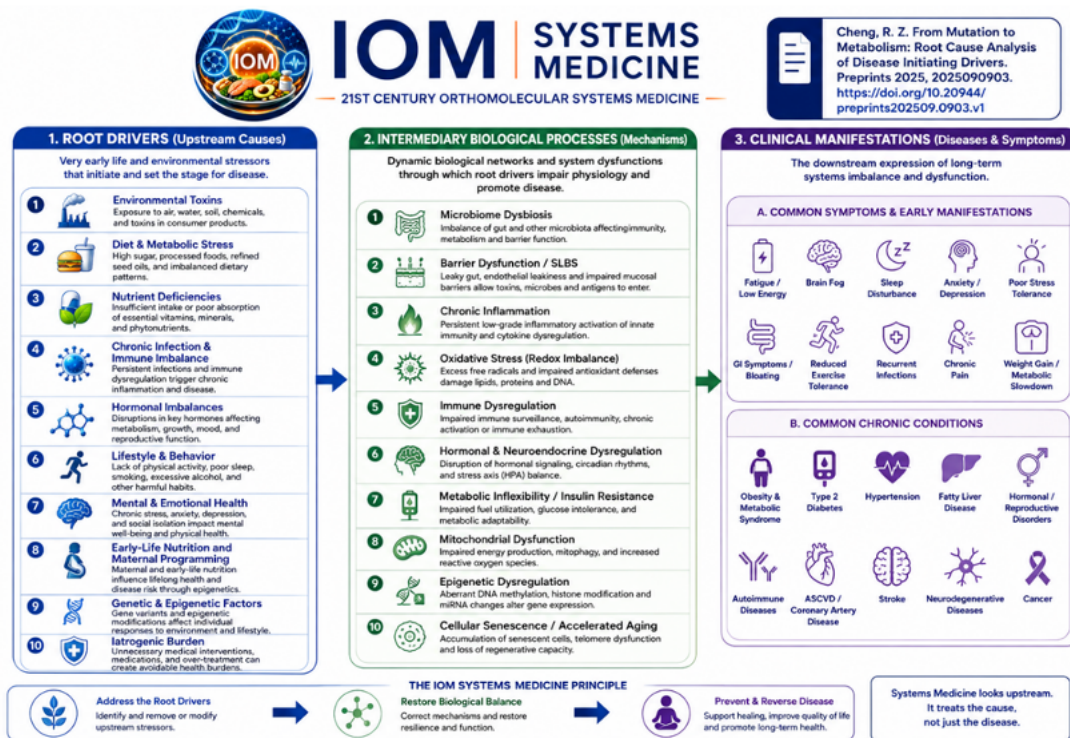
Aunque los ácidos grasos omega-3, los fosfolípidos y las vitaminas del grupo B representan bases nutricionales importantes, una perspectiva de la Medicina Integrativa de Sistemas Ortomoleculares (IOM Systems Medicine) sugiere que el deterioro cognitivo rara vez se debe a una sola deficiencia de nutrientes o vía aislada.

Más bien, la enfermedad de Alzheimer y los trastornos neurodegenerativos relacionados pueden surgir de los efectos acumulativos de múltiples alteraciones aguas arriba, incluyendo disfunción metabólica, insuficiencia nutricional, inflamación crónica, carga toxicológica, alteración del sueño, desequilibrio del microbioma, desregulación hormonal, estrés psicosocial y pérdida de resiliencia metabólica.

Una implicación importante de este marco orientado a sistemas es lo que IOM Systems Medicine describe como el Principio de Demanda de [Nutrientes \[15-17\]](#). Los factores biológicos de estrés —como el envejecimiento, la inflamación crónica, la disfunción metabólica, la carga toxicológica, las infecciones, el estrés psicológico y la neurodegeneración en sí— pueden aumentar sustancialmente la demanda del cuerpo de nutrientes esenciales. En tales circunstancias, los requerimientos nutricionales necesarios para restaurar una función fisiológica óptima pueden superar las recomendaciones dietéticas convencionales. Este principio ayuda a explicar por qué algunas personas pueden beneficiarse de mayores ingestas de nutrientes como ácidos grasos omega-3, vitamina D, vitamina C, magnesio, tiamina y otras intervenciones ortomoleculares cuando se les guía adecuadamente mediante evaluación clínica y monitorización.

Desde la perspectiva de la Medicina de Sistemas IOM, la preservación de la función cognitiva también puede depender de mantener la resiliencia metabólica, es decir, la capacidad de generar y utilizar energía de manera eficiente bajo condiciones de estrés fisiológico. La pérdida de resiliencia metabólica puede contribuir no solo a la obesidad y la diabetes tipo 2, sino también al deterioro cognitivo relacionado con la edad y a las enfermedades neurodegenerativas.

Desde esta perspectiva, la enfermedad de Alzheimer puede verse no simplemente como un trastorno cerebral, sino como una manifestación posterior de una disfunción sistémica más amplia que afecta a todo el organismo (Fig. 2).



**Figura 2. Marco de Medicina de Sistemas del IOM que ilustra los factores de raíz ascendente, procesos biológicos intermedios (mecanismos) y manifestaciones clínicas posteriores de enfermedades crónicas. Desarrollado por Richard Z. Cheng, MD, PhD.**

Este marco orientado a sistemas desplaza el enfoque del tratamiento de enfermedades en etapas avanzadas hacia la identificación y corrección más temprana de alteraciones biológicas aguas arriba antes de que ocurra la degeneración irreversible.

La disfunción de la barrera puede representar un factor especialmente importante y poco valorado en las enfermedades crónicas. El marco de Medicina de Sistemas IOM describe este fenómeno más amplio como Síndrome de Barrera Permeable Sistémica (SLBS) [13], en el que la alteración de la barrera intestinal, la barrera hematoencefálica, el endotelio vascular y otras barreras biológicas puede contribuir a la inflamación crónica, la desregulación inmunitaria y la disfunción progresiva de los tejidos en todo el cuerpo.

Dentro de este marco:

### Controladores raíz ascendentes

- Carga toxicológica ambiental
- Estrés dietético y metabólico
- Insuficiencia de nutrientes
- Infecciones crónicas y desequilibrio inmunitario
- Desregulación hormonal y endocrina
- Factores relacionados con el estilo de vida
- Estrés psicosocial y carga emocional
- Nutrición temprana y programación del desarrollo
- Susceptibilidad genética y epigenética

- Influencias iatrogénicas

### **Procesos biológicos intermedios**

- Inflamación crónica
- Desequilibrio oxidativo-reductor
- Disfunción de la barrera
- Disrupción del microbioma
- Desregulación inmune
- Disfunción mitocondrial
- Inflexibilidad metabólica
- Envejecimiento biológico acelerado

### **Manifestaciones clínicas**

Estas perturbaciones pueden contribuir finalmente a:

- Alzheimer y demencia
- Enfermedades cardiovasculares
- Diabetes tipo 2
- Obesidad
- Trastornos autoinmunes
- Cáncer
- Otras enfermedades degenerativas crónicas

En este sentido, la prevención no consiste simplemente en evitar una enfermedad. Se trata de preservar la resiliencia sistémica.

### **Una cuestión global**

El desafío que enfrentan ahora todas las naciones es si los sistemas sanitarios seguirán haciendo hincapié en la gestión de enfermedades en etapas avanzadas, o si invertirán seriamente en prevención upstream, educación pública y estrategias sanitarias orientadas a los sistemas.

El emergente movimiento de prevención de "cabello plateado" en China podría representar uno de los primeros experimentos públicos a gran escala en esta dirección.

Si tiene éxito, podría proporcionar lecciones importantes para el resto del mundo.

El objetivo final no es simplemente la prevención de la enfermedad de Alzheimer. Es la preservación de la capacidad del cuerpo para generar energía, mantener la integridad estructural, reparar daños, adaptarse al estrés y mantener la función cognitiva a lo largo de la vida. En este sentido, el envejecimiento saludable es fundamentalmente un proceso a nivel sistémico.

El futuro de la sanidad puede depender menos de encontrar el próximo fármaco para el Alzheimer y más de entender cómo preservar los sistemas biológicos que mantienen el cerebro sano en primer lugar.

**Patrick Holford** es fundador de la Food for the Brain Foundation y autor de *Alzheimer's: Prevention is the Cure*.

**Richard Z. Cheng, MD, PhD**, es editor jefe del Orthomolecular Medicine News Service (OMNS), director de la junta de la Clínica Riordan y fundador del marco de Medicina Integrativa de Sistemas Ortomoleculares (IOM Systems Medicine).

### **Acerca de OMNS Interactive**

OMNS Interactive es la plataforma de discusión y comentarios del Servicio de Noticias de Medicina Ortomolecular (OMNS), que ofrece perspectivas sobre medicina ortomolecular, nutrición, metabolismo, enfermedades crónicas, envejecimiento saludable y medicina de sistemas.

La página web original de OMNS sigue siendo el archivo oficial de las publicaciones de OMNS.

Suscríbete a OMNS Interactive para futuros artículos, comentarios y debates:

<https://omns.substack.com>

El contenido se proporciona únicamente con fines educativos y no constituye asesoramiento médico.

### **Sigue a OMNS Interactive**



## Referencias

1. Comunicado Estadístico de la República Popular China sobre el Desarrollo Económico y Social Nacional 2024. Disponible en línea: [https://english.www.gov.cn/archive/statistics/202503/01/content\\_WS67c2695cc6d0868f4e8f02ae.html](https://english.www.gov.cn/archive/statistics/202503/01/content_WS67c2695cc6d0868f4e8f02ae.html) (consultado el 29 de mayo de 2026).
2. Perspectivas de Población Mundial 2024 | División de la población. Disponible en línea: <https://www.un.org/development/desa/pd/world-population-prospects-2024> (consultado el 29 de mayo de 2026).
3. GBD 2019 Estimación de la prevalencia global de la demencia en 2019 y prevalencia prevista en 2050: un análisis para el estudio Global de la Carga de Enfermedades 2019. Lancet Public Health 2022, 7, (2), e105-e125. DOI: [10.1016/S2468-2667\(21\)00249-8](https://doi.org/10.1016/S2468-2667(21)00249-8).
4. Yurko-Mauro, K.; McCarthy, D.; Rom, D.; et al. Efectos beneficiosos del ácido docosahexaenoico en la cognición en el deterioro cognitivo relacionado con la edad. Alzheimer Dement 2010, 6, (6), 456-464. DOI: [10.1016/j.jalz.2010.01.013](https://doi.org/10.1016/j.jalz.2010.01.013).
5. Morris, M.C.; Evans, D.A.; Bienias, J.L.; et al. Ingesta dietética de nutrientes antioxidantes y riesgo de incidencia de Alzheimer en un estudio comunitario birracial. JAMA 2002, 287, (24), 3230-3237. DOI: [10.1001/jama.287.24.3230](https://doi.org/10.1001/jama.287.24.3230).
6. Smith, A.D.; Refsum, H. Homocisteína, vitaminas del complejo B y deterioro cognitivo. Annu Rev Nutr 2016, 36, 211-239. DOI: [10.1146/annurev-nutr-071715-050947](https://doi.org/10.1146/annurev-nutr-071715-050947).
7. Alzheimer: La prevención es la cura: Patrick Holford: 9781927017418: Amazon.Com: Libros. Disponible en línea: [https://www.amazon.com/Alzheimers-Prevention-Cure-Patrick-Holford/dp/1927017416/ref=asc\\_df\\_1927017416?tag=bingshoppinga-20&linkCode=df0&hvadid=80470717337125&hvnetw=o&hvqmt=e&hvbmt=be&hvdev=c&hvlocint=&hvlocphy=79759&hvtargid=pla-4584070206422289&psc=1&msclkid=6bd597ae4ddb1ae8cfd9fdb7e1c3c397](https://www.amazon.com/Alzheimers-Prevention-Cure-Patrick-Holford/dp/1927017416/ref=asc_df_1927017416?tag=bingshoppinga-20&linkCode=df0&hvadid=80470717337125&hvnetw=o&hvqmt=e&hvbmt=be&hvdev=c&hvlocint=&hvlocphy=79759&hvtargid=pla-4584070206422289&psc=1&msclkid=6bd597ae4ddb1ae8cfd9fdb7e1c3c397) (consultado el 29 de mayo de 2026).
8. Livingston, G.; Huntley, J.; Liu, K.Y.; et al. Prevención, intervención y cuidado de la demencia: Informe 2024 de la Comisión Permanente de The Lancet. Lancet 2024, 404, (10452), 572-628. DOI: [10.1016/S0140-6736\(24\)01296-0](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(24)01296-0).
9. Cunnane, Carolina del Sur; Trushina, E.; Morland, C.; et al. Brain Energy Rescue: Un concepto terapéutico emergente para trastornos neurodegenerativos del envejecimiento. Nat Rev Drug Discov 2020, 19, (9), 609-633. DOI: [10.1038/s41573-020-0072-x](https://doi.org/10.1038/s41573-020-0072-x).
10. Jacka, F.N.; O'Neil, A.; Opie, R.; y demás. Un ensayo controlado aleatorizado sobre la mejora de la dieta en adultos con depresión mayor (el ensayo "SMILES"). BMC Med 2017, 15, (1), 23. DOI: [10.1186/s12916-017-0791-y](https://doi.org/10.1186/s12916-017-0791-y).
11. Monte, S.M. de la Resistencia a la Insulina y Enfermedad de Alzheimer. BMB Rep 2009, 42, (8), 475-481. DOI: [10.5483/bmbrep.2009.42.8.475](https://doi.org/10.5483/bmbrep.2009.42.8.475); Disponible en línea: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19712582/>.

12. Cheng, R.Z. Diabetes tipo 2 como trastorno a nivel de sistema: un modelo conductor raíz que integra determinantes metabólicos, nutricionales, hormonales y ambientales. 2026. DOI: [10.20944/preprints202604.0801.v1](https://doi.org/10.20944/preprints202604.0801.v1); Disponible en línea: <https://www.preprints.org/manuscript/202604.0801>.
13. Cheng, R.Z. Síndrome de Barrera Sistémica Permeable (SLBS): Un marco a nivel de sistemas para enfermedades crónicas. 2026. DOI: [10.20944/preprints202602.0069.v2](https://doi.org/10.20944/preprints202602.0069.v2); Disponible en línea: <https://www.preprints.org/manuscript/202602.0069>.
14. Cheng, R.Z. ¿Para qué estamos diseñados los humanos? Un marco de medicina de sistemas IOM para la compatibilidad dietética, la densidad de nutrientes y la carga toxicológica. 2026. DOI: [10.20944/preprints202605.0616.v1](https://doi.org/10.20944/preprints202605.0616.v1); Disponible en línea: <https://www.preprints.org/manuscript/202605.0616>.
15. Lonsdale, D.; Marrs, C. Enfermedad por deficiencia de tiamina, disautonomía y desnutrición calórica alta; Academic Press, Londres, Inglaterra, 2017.
16. Pauling, Linus Cómo vivir más y sentirse mejor; W. H. Freeman and Company, Nueva York, 1986.
17. Overton, E. Los efectos transformadores de la terapia con tiamina en dosis altas: el legado del Dr. Derrick Lonsdale. Servicio de Noticias de Medicina Ortomolecular 2025, 21, (16).; Disponible en línea: <https://orthomolecular.org/resources/omns/v21n16.shtml>.