

# EL DECLIVE COGNITIVO Y EL ENVEJECIMIENTO CEREBRAL.



**DRA. CONCHITA MIR RODON**  
 Especialista en medicina antiagrin, orthomolecular y medicina biológica.  
 C/Balmes, 229.4º 1º  
 08006 BARCELONA- Tel.932021211- Mobil.669483131  
 Email:22767cmr@comb.cat  
 www.conchitamir.com

La neurogénesis es la creación de nuevas neuronas es un proceso que ocurre en determinadas áreas cerebrales. La disminución de la neurogénesis se relaciona con el declive cognitivo.

Población residente en España	2011	2021
Total mayores de 60 años	10.319.333	12.147.415
Entre 60 -70 años	4.544.510	5.354.963
Entre 70-80 años	3.455.379	3.977.830
Entre 80-90 años	1.982.475	2.256.001
Entre 90-100 años	336.969	558.621
Total población	46.152.925	45.585.574

Cerca del 40% de los Europeos sufren enfermedades mentales como : Depresión, Ansiedad, Insomnio, Demencia y Alteración cognitiva media que se define como defectos cognitivos que pueden interferir con la actividad diaria y que incluyen síntomas como entrecimiento dificultad para opinar, reducción de la memoria y del aprendizaje, son efectos del envejecimiento, pero se observa un aumento de las enfermedades degenerativas mentales como : El Alzheimer, Parkinson, Ela.

- Análisis de neurotransmisores.
- Análisis de fosfolípidos.
- Aminoacidograma en sangre.
- Polimorfismos genéticos: APOE-4, MTRF ,COMT, HOMOCISTEINA ALTA , IL-6
- Resonancia magnética cerebral.

**Evaluación cognitiva:**

**Para diagnosticar y evaluar el deterioro cognitivo se precisa:**

- Exploración clínica.
- Análisis de sangre : Colesterol total, HDL, LDL, VDL, Triglicéridos, ferritina, hierro, magnesio calcio, fosforo, TSH, T4, T3, B12, ácido fólico, 25-vitamina D, parathormona, fibrinógeno y homocisteína.

Actividad intelectual	Comprensión
Habla receptiva	Habla expresiva
Memoria Inmediata	Orientación espacial
Percepción Visual	Memoria Lógica

## Factores que promueven el envejecimiento cerebral anticipado:



Cuando la energía mitocondrial se compromete las neuronas se intoxican por tóxicos externos y disminuye el ATP de la célula neuronal y hay aumento de neurotransmisores excitatorios como el glutamato que potencia la síntesis de radicales libres que provocan lesiones cerebrales y envejecimiento con la consiguiente alteración de la función mitocondrial, hay sujetos que tienen polimorfismos genéticos (APO-E4, COMT, HOMOCISTEINA, IL-6) que producen una incapacidad de detoxificación del hígado e intestinos siendo sensibles a las enfermedades degenerativas como el Parkinson, Alzheimer, Esclerosis múltiple amiotrófica (ELA).

### HABITOS SALUDABLES Y LONGEVIDAD CEREBRAL

- No fumar, ni consumir drogas.
- Beber alcohol con moderación (atrofia cerebral por exceso de alcohol).
- Dormir de 7-8 horas (evitar las Benzodiazepinas porque inhiben el sueño Rem que es el que promueve el aprendizaje)
- Realizar ejercicio moderado
- Comer de forma regular (5 veces al día) para evitar las hipoglucemias.
- Mantener un peso moderado.
- Desayunar
- Mantener a través de la dieta una correcta flora intestinal, es donde se fabrican la mayoría de neurotransmisores cerebrales (microbioma), es necesario tomar 25 gramos de fibra/día.
- Evitar tóxicos, fármacos neurotóxicos y disruptores endocrinos (plásticos):
- Abuso de medicamentos con efectos adversos: Estatinas, omeprazol, paracetamol, Antidepresivos, Ansiolíticos etc.
- Aditivos alimentarios y contaminación atmosférica
- Metales pesados: Mercurio, Cadmio, Aluminio, Plomo. Son neurotóxicos, lesionan las neuronas y aumentan los niveles de radicales libres intracerebrales.

### Abordaje y tratamiento para prevenir las alteración cognitivas

- Detoxificar hígado, riñón y linfáticos (alcachofa, cardo mariano, rábano negro etc.)
- Recuperar funciones digestivas: Pre-probióticos
- Drenar emuntorios.
- Equilibrar el síndrome metabólico: Colesterol, Lípidos, Hiperinsulinemia, Hipertensión, Obesidad y Acido úrico.
- Eliminar tóxicos voluntarios e involuntarios e iatrogénicos.
- Hábitos dietéticos saludables: Dieta exenta de derivados lácteos y gluten con disminución de las grasas saturadas.
- Nutrientes específicos para el cerebro:
- Vitamina B-complex**= B-6, B-12, Ac fólico, están relacionados con la protección neurológica y ayudan a la síntesis de neurotransmisores cerebrales.
- Vitamina D-3**= 2000 ui/día su déficit se asocia con aumento de la alteración cognitiva en hombres y mujeres mayores y es estimulante de la

neurogenesis.

Complejo vitamínico antioxidante= SOD, GPX, VIT C, VIT E, MELATONINA Para defender al cuerpo de los radicales libres y del estrés oxidativo. Complejo con los 10 aminoácidos esenciales= El déficit de proteínas o malnutrición proteica puede provocar estrés oxidativo y lesionar los fosfolípidos cerebrales.

**5HTP Triptofano**= aumenta la serotonina, la comprensión, la memoria y la neurogenesis y disminuye con la edad.

**Ácidos grasos (fosfolípidos)**= 3g/día. Dar omega 3 que contenga DHA con EPA. (tiene actividad anti inflamatoria, antioxidante y previene la peroxidación lipídica).

**L-Acetil-carnitina 1g/día**= su disminución se asocia con encefalopatía metabólica y alteración cognitiva, su administración revierte parcialmente el deterioro cerebral nervioso y el envejecimiento.

**Ubiquinol 100mg/día**= Es la forma activa no oxidada de la Q10, aumenta la energía en las células neuronales.

**Selenio** = su disminución ocasiona una insuficiencia de las funciones neuropsicológicas.

**Cúrcuma 1gramo/día**= Tiene efectos neuroprotectores y disminuye los niveles de cortisol en plasma, actúa en la fase II de detoxificación hepática a través de la enzima glutatión.

**Aswagandha** = Es una planta adaptogénica ayurvédica que regenera neuritas y reconstruye las sinapsis en las neuronas lesionadas, disminuye la fatiga y mejora la calidad del sueño.

**Resveratrol**= Aumenta el flujo sanguíneo cerebral durante el esfuerzo mental actuando sobre el ácido nítrico relajando los vasos sanguíneos aumentando la vasodilatación.

**L-Teanina**= Se sintetiza en la raíz de la planta pero se concentra en las hojas del té verde, atraviesa la barrera hemato-encefálica e influye en la actividad de las ondas cerebrales mejorando la ansiedad, depresión y estrés también potencia el aprendizaje, la concentración y la agudeza mental.

**Phosphatidyl L-serina**= Es esencial en la reparación neuronal ayudando en problemas de memoria y demencia en personas de edad.

**PQQ pyrroloquinoline 20mg/día**= Es un antioxidante que su función es generar nuevas mitocondrias, protege contra la neurotoxicidad eliminando mercurio y mejora la memoria y la cognición.

**Zinc**= Adecuados niveles en sangre ayudan a mejorar la inmunosenescencia, la aterosclerosis y los desordenes neurológicos.

**Ginkgo Biloba**= 120mg/día. Mejora y tonifica la circulación cerebral y la utilización de la glucosa y el oxígeno por parte de las células cerebrales, aumenta la memoria reciente y la alerta mental, y la circulación cognitiva en personas mayores.

**AC. R Lipoico**= 300mg/día. Es un coenzima nutricional que participa en el metabolismo de las proteínas, carbohidratos y grasas y desarrolla la importante labor de la utilización de la glucosa en sangre y protege contra el daño causado a las células por el estrés oxidativo.