

El ayuno intermitente puede mejorar síntomas asociados al alzhéimer

Entre los problemas que padecen las personas con alzhéimer se encuentran las alteraciones en sus ritmos circadianos –el reloj biológico interno del organismo que regula muchos procesos fisiológicos–, incluidas cambios en su ciclo de sueño/vigilia, un empeoramiento del deterioro cognitivo y la agitación a la caída de la tarde –que se conoce como síndrome del ocaso o sundowning–, y dificultades para conciliar el sueño y permanecer dormido.

Ahora, un estudio realizado por investigadores de la Facultad de Medicina de la Universidad de California en San Diego (UC San Diego) ha comprobado que se pueden corregir las interrupciones circadianas observadas en la enfermedad de Alzheimer con alimentación restringida en el tiempo, un tipo de ayuno intermitente que consiste en limitar la ventana de alimentación diaria sin limitar la cantidad de alimentos consumidos.

Los experimentos se han llevado a cabo en ratones y demostraron que aquellos que fueron alimentados con un horario restringido mostraron mejoras en la memoria y una menor acumulación de proteínas amiloides en el cerebro. Los hallazgos se han publicado en *Cell Metabolism* y los autores han declarado que probablemente darán como resultado un ensayo clínico en humanos.

“Durante muchos años, asumimos que las alteraciones circadianas que se observan en las personas con alzhéimer son el resultado de la neurodegeneración, pero ahora estamos aprendiendo que puede ser al revés: la alteración circadiana puede ser uno de los principales impulsores de la patología del alzhéimer”, ha afirmado la autora principal del estudio, Paula Desplats, profesora del Departamento de Neurociencias de la Facultad de Medicina de UC San Diego. “Esto hace que las interrupciones circadianas sean un objetivo prometedor para los nuevos tratamientos contra el alzhéimer, y nuestros hallazgos proporcionan la prueba de concepto de una manera fácil y accesible de corregir estas interrupciones”.

“Las alteraciones circadianas en la enfermedad de Alzheimer son la causa principal por la que los pacientes son ingresados en residencias de ancianos”, señala Desplats. “Cualquier cosa que

podamos hacer para ayudar a los pacientes a restaurar su ritmo circadiano marcará una gran diferencia en la forma en que manejamos el alzhéimer en la clínica y cómo los cuidadores ayudan a los pacientes a controlar la enfermedad en el hogar”.

Con información de 800Noticias