La vitamina D previene la demencia: Un estudio lo demuestra

El consumo de suplementos de vitamina D puede ayudar a prevenir la demencia, según un nuevo estudio a gran escala publicado en la revista Alzheimer’s & Dementia: Diagnosis, Assessment & Disease Monitoring, que ha detectado un 40% menos de diagnósticos de demencia en el grupo que tomaba suplementos.

Investigadores del Hotchkiss Brain Institute de la Universidad de Calgary (Canadá) y de la Universidad de Exeter (Reino Unido) han estudiado la relación entre los suplementos de vitamina D y la demencia en más de 12.388 participantes del Centro Nacional de Coordinación del Alzheimer de Estados Unidos, que tenían una edad media de 71 años y no padecían demencia en el momento de inscribirse. Del grupo, el 37% (4.637) tomaba suplementos de vitamina D.

En toda la muestra, 2.696 participantes evolucionaron hacia la demencia a lo largo de diez años; entre ellos, 2.017 (75%) no tuvieron exposición a la vitamina D en todas las visitas previas al diagnóstico de demencia, y 679 (25%) tuvieron una exposición basal.

El profesor Zahinoor Ismail, de la Universidad de Calgary y la Universidad de Exeter, que dirigió la investigación, recuerda que se sabe que la vitamina D tiene algunos efectos en el cerebro que podrían repercutir en la reducción de la demencia, pero hasta ahora las investigaciones han arrojado resultados contradictorios.

«Nuestras conclusiones aportan datos clave sobre los grupos a los que se podría dirigir específicamente la suplementación con vitamina D –destaca–. En general, encontramos pruebas que sugieren que una suplementación más temprana podría ser especialmente beneficiosa, antes del inicio del deterioro cognitivo».

Aunque la vitamina D fue eficaz en todos los grupos, el equipo descubrió que los efectos eran significativamente mayores en las mujeres que en los hombres. Del mismo modo, los efectos fueron mayores en las personas con cognición normal que en las que presentaban signos de deterioro cognitivo leve, cambios en la cognición que se han relacionado con un mayor riesgo de

demencia.

Los efectos de la vitamina D también fueron significativamente mayores en las personas que no eran portadoras del gen APOEe4, conocido por presentar un mayor riesgo de demencia de Alzheimer, en comparación con las no portadoras. Los autores sugieren que las personas portadoras del gen APOEe4 absorben mejor la vitamina D en el intestino, lo que podría reducir el efecto de los suplementos de vitamina D. Sin embargo, no se extrajeron niveles sanguíneos para comprobar esta hipótesis.

Investigaciones anteriores han descubierto que los niveles bajos de vitamina D están relacionados con un mayor riesgo de demencia. La vitamina D interviene en la eliminación de amiloide en el cerebro, cuya acumulación es una de las características de la enfermedad de Alzheimer. Los estudios también han descubierto que la vitamina D puede ayudar a proteger el cerebro contra la acumulación de tau, otra proteína implicada en el desarrollo de la demencia.

Con información de OKDiario