

¿Qué cambios incorporó Chris Hemsworth a su vida por su predisposición al alzhéimer?

Tras enterarse de su predisposición genética a desarrollar cierto tipo de enfermedad mental degenerativa, Chris Hemsworth se sinceró sobre los cambios que ha incorporado a su estilo de vida para mejorar la salud y batallar de antemano contra la posible evolución de la enfermedad.

El actor australiano de 39 años descubrió durante el rodaje de la serie *Sin límites* (Disney+) que su ADN contiene dos copias del gen APOE4, que se ha relacionado con un mayor riesgo de padecer alzhéimer. La estrella de Hollywood contó en ese momento a *Vanity Fair*: “Me hicieron análisis de sangre y un montón de pruebas y el plan era contarme todos los resultados frente a la cámara y luego hablar sobre cómo puede mejorar esto y aquello”.

Y continuó: “Y Peter Attia, el médico especializado en longevidad en ese episodio y quien supervisa gran parte del programa, llamó a (el creador del ciclo) Darren Aronofsky y le dijo: ‘No quiero decirle esto ante la cámara, necesitamos tener una conversación privada y ver si él quiere que esto salga al aire’”.

“Fue bastante impactante porque me llamó y me lo dijo”, reconoció el encargado de interpretar al personaje de Thor en el Universo Cinematográfico de Marvel. Hemsworth contó que no esperaba recibir noticias tan “impactantes”, ya que originalmente el programa pretendía ser una forma entretenida de explorar la longevidad. Sin embargo, comentó: “Fue un catalizador realmente bueno para sumergirme en todo lo que necesitaba hacer, ya sea en el frente de prevención o en el de acción. Había intensidad al abordarlo, puesto que a la mayoría de nosotros nos gusta evitar hablar sobre la muerte con la esperanza de evitarla de alguna manera”.

Tras el descubrimiento, el actor también expresó: “Constantemente piensas que vas a vivir para siempre, especialmente cuando eres joven. Cuando me enteré de que esto podía pasarme, me dejó un poco desconcertado”.

Desde entonces, quien es pareja de la actriz española [Elsa Pataky](#) ha cambiado algunos hábitos en su rutina. En nuevas declaraciones a la revista *Men's Health*, el artista destacado

por su imponente físico dijo que está “incorporando más momentos de soledad” en su vida y destacó que redujo la cantidad de ejercicio que practica.

“Siempre fui bastante constante con mis rutinas de actividad física, pero últimamente sentía realmente la importancia de tomarme un tiempo para mí mismo sin ninguna opinión o estímulo externo y de dedicarme tiempo para la quietud”, menciona la estrella en la entrevista.

El actor, que ha mejorado sus hábitos de sueño y que se somete a baños de hielo, también se refirió a la forma en que su físico cambia según los papeles actorales que ocupa: “Mi peso fluctúa mucho debido a los diferentes roles y también con base en mis propios intereses y la forma en que desafío a mi cuerpo. Ahora levanto pesas con menos frecuencia que antes y estoy incorporando más ejercicios cardiovasculares y de resistencia, los cuales prefiero a día de hoy a las sesiones de culturismo pesado”, resaltó.

Después de que se conociera la noticia de los condicionantes genéticos de Chris Hemsworth para desarrollar alzhéimer, los fans del actor le enviaron buenos deseos y expresaron su apoyo a la estrella, además de mostrar su preocupación por la salud del ídolo. “Esperemos que esto le ocurra dentro de mucho tiempo. Cuídate y sigue yendo a los controles médicos, haz todo lo que te digan”, escribió un usuario.

“La enfermedad de alzhéimer ataca a una edad mucho más temprana de lo que muchos creen”, manifestó otra persona en las redes sociales. “De ninguna manera, es demasiado joven para esto”, contrapuso otro.

Más allá del pesar que produce pensar en un inminente retiro del intérprete de la actuación, hubo fanáticos que entendieron la decisión y la apoyaron, incluso le recomendaron no volver al ruedo. “Debería retirarse ahora mismo sin problemas, hacer una película cada tanto y ya está”, expresó un seguidor. “Tu salud es lo más importante que tienes”, agregó una usuaria.

Con información de El Nacional