LITORALPRESS

Fecha: 30-07-2025
Medio: El Sur
Supl. : El Sur
Tipo: Noticia general
Título: **Tener un mayor nivel educativo no hace más lento en absoluto el deterioro cognitivo**

Pág. : 11
Cm2: 570,5
VPE: $ 1.372.171

Tiraje: 10.000
Lectoría: 30.000
Favorabilidad: No Definida

Más de 170 mil personas mayores de 50 años participaron del estudio de la Universidad de Oslo que apuntó a desmitificar la premisa.

Por Agencias
cronica@diarioelsur.cl

Análisis incluyó a personas de 33 países

Tener un mayor nivel educativo no hace más lento en absoluto el deterioro cognitivo

Un grupo de investigadores comprobó que las personas con un nivel educativo más alto no experimentan un deterioro cognitivo más lento al envejecer en comparación con otras con menos estudios.

Son las conclusiones de un estudio publicado en la revista Nature Medicine, liderado por la Universidad de Oslo, Noruega. "Antes se pensaba que la educación te protegía en el envejecimiento y que las trayectorias se separaban: los que no tenían nivel educativo tenían un deterioro cognitivo mayor que los que sí que lo tenían. Pero lo que hemos visto en el estudio es que esto no es así", explica a Efe el director de investigación del Instituto Guttmann, Javier Solana, cuyo centro también participó en el estudio.

Así, los científicos comprobaron que "la educación da una posición de salida de ventaja, porque la persona parte con una reserva cognitiva más alta, pero acaba teniendo deterioro cognitivo también; las trayectorias son paralelas y acaba desarrollando deterioro tanto el que viene de niveles menores de educación como el que viene de superiores", añade.

El trabajo, titulado "Reevaluación del papel de la educación en el deterioro cognitivo y envejecimiento cerebral", analizó datos longitudinales de más de 170.000 personas de 33 países occidentales, en uno de los mayores estudios sobre envejecimiento cognitivo realizados hasta la fecha, según el Instituto Guttmann, centro español de referencia en salud cerebral y neurorrehabilitación.

El estudio procesó más de 420.000 exploraciones neuropsicológicas y pruebas de imagen de individuos de múltiples países y cohortes –europeas, americanas, asiáticas y australianas– con metodologías distintas.

En total, participaron 170.795 personas mayores de 50 años, pertenecientes a 27 cohortes longitudinales y con seguimiento de hasta 28 años por participante.

En concreto, la cohorte de la BBHI ha aportado 966 sujetos al estudio, mientras que la UB aportó otros 161.

Los participantes ejecutaron pruebas de memoria, razonamiento, velocidad de procesamiento y lenguaje, y 6.472 individuos realizaron también pruebas de resonancia magnética cerebral para analizar parámetros como el volumen cerebral total y el volumen de regiones clave para la memoria (hipocampo y corteza prefrontal).

Los resultados indican que un mayor nivel educativo se asocia con una mejor memoria, un mayor volumen intracraneal y un volumen ligeramente mayor de las regiones cerebrales sensibles a la memoria.

Sin embargo, todos los grupos analizados, independientemente de su nivel estudios, mostraron un deterioro cognitivo y un envejecimiento de la estructura cerebral prácticamente paralelos a lo largo del tiempo.

De esta manera, un alto nivel educativo "no protege de manera absoluta" del deterioro cognitivo, pero sí otorga a la persona "una posición de ventaja de partida" cuando envejece, según Solana.

Todos los grupos analizados, independiente del nivel de estudios, mostraron un deterioro similar.

MÁS ALLÁ DE LA EDUCACIÓN

De esta manera, la educación desde la infancia es necesaria, pero se requiere a la vez de un enfoque más amplio que incluya intervenciones diversas a lo largo de toda la vida.

"No basta con un nivel educativo alto desde el inicio de la vida, sino que se tienen que desarrollar hábitos saludables, como actividad física, la nutrición, el sueño o una red social satisfactoria, para compensar el deterioro cognitivo asociado a la edad", destaca Solana.

Para él, las actividades cognitivas "estimulantes" son útiles no solo de pequeños, sino a lo largo de toda la vida, aunque es importante que supongan un reto: "Si tocas el piano, seguir tocándolo de mayor no es un reto para tu cerebro, así que lo que tienes que hacer es aprender otro instrumento", ejemplifica.