

Aunque no está claro, expertos estiman que el efecto podría ser reversible:

# La pandemia de covid-19 provocó que los cerebros envejecieran más rápido

El impacto de los confinamientos, la incertidumbre y el estrés de la crisis sanitaria dejaron su rastro no solo en quienes enfermaron. El fenómeno fue más pronunciado en hombres, adultos mayores y personas de entornos vulnerables.

C. GONZÁLEZ

Hace cinco años la pandemia de covid-19 alteró la realidad global y, con ello, el miedo a enfermar, la incertidumbre, los confinamientos, el estrés y el aislamiento dejaron una huella en la salud mental que, ahora, investigadores británicos pudieron determinar. La crisis sanitaria aceleró el envejecimiento cerebral de las personas, incluso en aquellas que nunca se contagiaron.

Esta es la principal conclusión de un trabajo realizado por investigadores de la U. de Nottingham, que reveló, además, que este envejecimiento cerebral fue más pronunciado en hombres, en adultos mayores y personas de entornos socio-demográficos desfavorecidos, como la falta de empleo, bajos niveles de ingresos, mala salud y menor escolarización.

"Esto demuestra realmente hasta qué punto la experiencia de la pandemia en sí, desde el aislamiento hasta la incertidumbre, puede haber afectado a la salud de nuestro cerebro", dice Ali-Reza Mohammadi-Nejad, autor del estudio publicado ayer en Nature Communications.

Investigaciones previas ya habían demostrado vínculos entre el virus del SARS-CoV-2 y su impacto en conexiones neuronales, cuyo signo más claro fue la llamada "niebla mental" (alteraciones en la forma de pensar, recordar y concentrarse).

El nuevo estudio "aporta datos duros sobre lo que hemos visto clínicamente en este tiempo y no solo en relación con los efectos del proceso infeccioso causado por el virus", comenta Ademir Estrada, jefe de la Unidad de Geriatria del Hospital Clínico U. de Chile.

## Habilidades cognitivas

Los científicos británicos examinaron escáneres cerebrales de cerca



Mediante escáneres, en el estudio se vio que los cerebros envejecieron, en promedio, 5,5 meses más rápido por año.

## Adolescentes

El cerebro de los adolescentes también experimentó un "envejecimiento" más rápido en pandemia, debido al estrés y al aislamiento social, según un estudio divulgado por la U. de Washington (EE.UU.) en 2024.

Al comparar a niños y adolescentes, antes y después de la crisis sanitaria, se descubrió un adelgazamiento del córtex cerebral mucho más veloz en el primer año tras la aparición del covid-19. Un fenómeno que se asocia a una maduración y desarrollo precoz del cerebro, y que fue más pronunciado en las niñas. Esto, según los autores, se relaciona con un mayor riesgo de sufrir trastornos neuropsiquiátricos y del comportamiento a futuro, como ansiedad y depresión.

de un millar de adultos sanos, todos ellos participantes del UK Biobank (estudio a gran escala que recopila datos biológicos, de salud y de estilo de vida de medio millón de participantes para investigaciones sobre enfermedades y salud). A la mitad le habían hecho escáneres antes y después de la pandemia; al resto, solo antes de la emergencia sanitaria.

Tras revisar los datos de las imágenes, los académicos concluyeron que la pandemia aceleró el enveje-

cimiento cerebral. Para esto, compararon la edad cerebral, definida por los escáneres, con la edad real, y determinaron que los cerebros de los participantes habían envejecido, en promedio, 5,5 meses más rápido por año.

Asimismo, los investigadores observaron una disminución en ciertas habilidades cognitivas, como la flexibilidad mental y la velocidad de procesamiento, sobre todo en los participantes que sí se contagiaron

de covid-19. "Eso puede sugerir que el efecto de envejecimiento cerebral de la pandemia, por sí solo (sin infección), puede no causar síntomas", dice Mohammadi-Nejad.

Los autores recuerdan que estudios previos confirman que el aislamiento social y la soledad contribuyen a cambios estructurales y funcionales en el cerebro, que se estima favorecieron el envejecimiento cerebral observado.

"Es un tema bien relevante. El envejecimiento cerebral se asocia con pérdida de algunas habilidades y también con enfermedades neurodegenerativas. Todo depende de la reserva cerebral y cognitiva de la persona", comenta Gonzalo Farías, neurólogo de la Sociedad de Neurología, Psiquiatría y Neurocirugía y académico de la U. de Chile.

Dorothee Auer, autora principal del estudio, plantea que "la pandemia supuso una carga para la vida de las personas, especialmente para las que ya se enfrentaban a situaciones de desventaja. Aún no podemos probar si los cambios que vimos se revertirán, pero sin duda es posible, y es una idea alentadora".

Al respecto, los expertos mencionan que es posible llevar a cabo intervenciones que favorezcan al cerebro. "Es importante la estimulación cognitiva y el ejercicio físico", enfatiza Estrada.

Farías recuerda que "el cerebro es más plástico de lo que creíamos. Para mejorar las conexiones cerebrales hay que promover buenas condiciones ambientales, como una buena alimentación y la actividad social".

A su juicio, "la pandemia fue un modelo de laboratorio para conocer el impacto de condiciones como el aislamiento y la pérdida de interacciones sociales, sobre todo en adultos mayores que son quienes se han visto más afectados. Por eso es importante evitar que las personas vivan este tipo de situaciones".