

El alza se debe al envejecimiento poblacional así como a factores ambientales:

Proyectan un fuerte aumento del párkinson a nivel global, pero el ejercicio ayuda a frenarlo

JANINA MARCANO

Casi todos los lugares del planeta experimentarán un alza en el número de personas que viven con párkinson hacia el 2050.

Esto es lo que concluye un nuevo estudio publicado en *British Medical Journal* (BMJ) según el cual 25,2 millones de personas vivirán con la enfermedad a mediados de siglo.

La cifra representa un aumento del 196% en comparación con 2019, cuando había 8,5 millones de casos, según la Organización Mundial de la Salud.

La investigación se basó en datos del *Global Burden of Disease*, una de las fuentes epidemiológicas más reconocidas a nivel internacional.

Las estimaciones para el continente americano mostraron que el grupo de países donde más crecerá la patología está compuesto por Canadá, Honduras, Bolivia, Perú y Ecuador, donde los casos aumentarán más de 1,4% por año.

El segundo grupo donde más crecerá se compone por Chile y Cuba, donde el número de personas con la enfermedad subirá entre 1,2% y 1,4% cada año. Si se toma esa proyección considerando que en Chile unas 35 mil personas viven actualmente con el trastorno, el país sumaría más de 400 casos nuevos al año.

Trastorno silencioso

El párkinson afecta a las neuronas dopaminérgicas (encargadas de producir dopamina), sustancia clave en el control del movimiento.

Esta es una enfermedad silenciosa: al inicio puede no presentar síntomas, aunque ya se esté desarrollando en el cerebro. Por otro lado, no existe un examen para detectarla de forma temprana.

Así, explican médicos locales, cuando esta se diagnostica, los pacientes ya han perdido una parte significativa de estas neuronas, lo que genera síntomas como rigidez muscular, temblores y lentitud.

Los médicos estiman que el aumento proyectado del párkinson en muchos países se relaciona principalmente con el envejecimiento poblacional, pero también con variables ambientales como la exposición prolongada a pesticidas y la contaminación del aire.

“Existe la impresión de que la proyección del alza del párkinson en el mundo supera lo que se esperaba solo por el aumento de la población envejecida. Y ahí es donde se han planteado otros factores, como el aumento de la exposición a pesticidas”, comenta Carlos Juri, neurólogo especialista en párkinson de la Facultad de Medicina UC.

“En el mundo, en los cerebros de pacientes con la enfermedad se han encontrado mayores concentraciones de pesticidas que en quienes no la tie-

El número de personas en el mundo que viven con la enfermedad subirá casi 200% hacia 2050. Sin embargo, la ciencia también está mostrando que la actividad física reduce el riesgo y ralentiza el avance en quienes ya la presentan.



nen”, señala el especialista.

En esa línea, Francisca Canals, neuróloga y docente de la Facultad de Medicina Clínica Alemana - Universidad del Desarrollo, señala que en estudios de diversos países “se ha observado una mayor prevalencia de párkinson en zonas rurales donde se consume agua de pozo que podría estar contaminada con pesticidas”. Una teoría, explica Canals, es que “los pesticidas generarían un mal plegamiento de una proteína que, desde el intestino, llegaría al cerebro y se acumularía, dañando neuronas dopaminérgicas”.

La buena noticia, coinciden los expertos, es que adoptar el hábito de hacer ejercicio físico puede reducir el riesgo o ralentizar la progresión de la enfermedad.

“Lo único que ha demostrado evidencia sólida para prevenir o retrasar el párkinson es el ejercicio físico. La irisin, una hormona liberada por los músculos, puede ayudar a limpiar el cerebro de las proteínas mal plegadas”, afirma Canals.

Juri complementa esta idea y señala que el efecto del ejercicio “es dosis-dependiente, es decir, mientras más

ejercicio haces, menor es el riesgo acumulado (de desarrollar la patología)”. Y cuanto antes se empiece, mejor, coinciden los expertos.

La Clínica Mayo indica que, específicamente, el ejercicio aeróbico está relacionado con un menor riesgo de desarrollar párkinson.

Caminar o nadar

Según la Academia Estadounidense de Neurología, este tipo de actividad física implica movimientos continuos que elevan el ritmo cardíaco y la respiración durante un período sostenido, como caminar a paso rápido, andar en bicicleta o nadar, lo que puede ayudar a proteger las neuronas.

“El ejercicio forma parte de un paquete de estilo de vida saludable que también protege contra factores cardiovasculares que afectan el cerebro”, señala Gonzalo Farías, neurólogo del Hospital Clínico de la Universidad de Chile.

El ejercicio tiene doble beneficio: no solo actúa de manera preventiva, sino que mejora los síntomas motores en personas que ya tienen la enfermedad, plantea el médico.

“La actividad física ayuda con la rigidez, la marcha y el equilibrio. Tiene un rol antes y durante la enfermedad”, sostiene.

Un estudio de 2022, realizado por investigadores de la Universidad de

Kyoto, siguió durante seis años a más de 200 pacientes con párkinson en etapa temprana y encontró que quienes mantenían rutinas regulares de ejercicio moderado a vigoroso (al menos 1 a 2 horas, dos veces por semana) presentaban una progresión más lenta de la enfermedad y del deterioro cognitivo.

Los entrevistados señalan que esta evidencia es aún más importante si se considera que no existe un tratamiento eficaz que detenga el avance de la enfermedad: las terapias disponibles se centran en aliviar los síntomas.

“El que más se utiliza, la levodopa, mejora los síntomas y funciona espectacularmente. El problema es que cuando la persona ya pierde todas las neuronas, deja de funcionar, porque en el fondo la levodopa ya no tiene a donde apuntar”, explica Alejandro Luarte, investigador en neurociencia del Centro de Investigación e Innovación Biomédica de la Universidad de los Andes.

Luarte es igual de enfático que el resto de los expertos en que el “ejercicio físico es uno de los elementos que más parecen contribuir a ralentizar el párkinson. Eso es lo que dice la evidencia epidemiológica”.

Y puntualiza: “Tenemos que eliminar el estilo de vida sedentario. Es una herramienta concreta y que podemos controlar frente al avance de esta enfermedad”.

El párkinson es un trastorno progresivo del sistema nervioso que afecta el movimiento. Suele comenzar con temblores leves, pero con el tiempo puede causar rigidez, lentitud y pérdida de equilibrio, señalan los especialistas.

Microbiota y antioxidantes

Una de las líneas que se investiga en torno al párkinson es el rol de la microbiota intestinal (microorganismos que habitan el intestino), señala Canals. Según explica, se teoriza que cuando hay un desequilibrio en estas bacterias el intestino se vuelve más permeable a toxinas como los pesticidas, lo que facilitaría el ingreso de sustancias asociadas al desarrollo de la enfermedad. “Por eso se plantea mantener una microbiota equilibrada con alimentación saludable, como la dieta mediterránea, y los probióticos. Se cree que esto podría tener un efecto beneficioso (en prevenir el párkinson), pero aún se necesitan más estudios para establecerlo. Esto no está tan claro”. Por otro lado, una dieta rica en antioxidantes podría ayudar a proteger al cerebro del estrés oxidativo, señala Farías. Según explica, este proceso está fuertemente implicado en la muerte neuronal que caracteriza al párkinson. “Por lo tanto, el tener una dieta balanceada, rica en antioxidantes, en teoría, ya nos protege”, afirma. Algunos alimentos ricos en antioxidantes son los frutos rojos y los vegetales color naranja y verde oscuro, como la zanahoria y la espinaca.