

Hábito tabáquico y Riesgo de Demencia



Se conoce que fumar es dañino para la salud y que conlleva ciertos riesgos: Varios tipos de cáncer (pulmón, laringe, boca, estómago, etc), enfermedades cardiovasculares (infarto de miocardio, accidentes cerebrovasculares), enfermedades respiratorias crónicas como la bronquitis crónica, y muchas más. Además de acortarnos la vida en aproximadamente nueve años.

Lo que estaba en duda por falta de estudios claros era si fumar se asociaba a no desarrollar demencia. Un grupo de investigadores acaban de publicar un artículo (1) en que relacionan este hábito con la aparición de demencia.

Los autores evaluaron a más de 21, 000 personas habitantes del norte de California, (EEUU) quienes habían ingresado a un programa de seguimiento cuando eran adultos de mediana edad entre 1978 y 1985. Se analizaron todos los casos de diagnosticados de demencia que habían aparecido en este grupo ente 1994 y 2008, seguimiento promedio de 23 años, tanto tipo Alzheimer (la más frecuente) como demencia vascular (la segunda en frecuencia).



“...entre los fumadores intensos (dos o más cajetillas al día) el riesgo de presentar demencia tipo Alzheimer o demencia vascular, era más del doble frente a los que no fumaban...”



Se registraron en este periodo más de 1,100 casos de enfermedad de Alzheimer y más de 400 casos de demencia vascular. Luego de eliminar los efectos de la edad, el género, la raza, el estado marital, la presencia de diabetes, presión alta, dislipidemia (aumento de colesterol y/o triglicéridos), índice de masa corporal (sobrepeso u obesidad), enfermedad cardíaca, accidente cerebro vascular y abuso del alcohol, se llegó a la conclusión que entre los fumadores intensos (dos o más cajetillas al día) el riesgo de presentar demencia tipo Alzheimer o demencia vascular era más del doble frente a los que no fumaba (257% para la demencia tipo Alzheimer y 272% para la demencia vascular).

Los autores concluyeron que este extenso estudio de seguimiento demostró la asociación entre fumar en forma intensa durante la adultez y más del doble de riesgo de presentar demencia veinte años después. Estos resultados sugieren que el cerebro no es inmune al efecto a largo plazo del cigarrillo.

Algunos investigadores comentaron sobre este estudio refiriendo que es muy importante porque evalúa los dos tipos de demencia más frecuentes para ambos el riesgo entre fumadores aumentó, también al ser tan grande la población, permitió asociar este riesgo con diferentes razas.



Reflexiones

- Una razón más para no fumar. Pensemos que los que fuman dos o más cajetillas al día empezaron fumando un cigarrillo, tal vez en la adolescencia viendo a sus padres o pares fumar, por lo que la prevención debe de empezar siempre en casa, mas que prohibiendo fumar dando el ejemplo de no fumar.
- Si somos permisivos con un hijo para que fume socialmente, además de ser ya dañino para ellos, los exponemos a que se vuelvan adictos a la nicotina e insensiblemente progresen a este nivel de tabaquismo

Fuentes revisadas

(1) Rusanen M, Kivipelto M, Quesenberry CP Jr, Zhou J, Whitmer RA. Heavy Smoking in Midlife and Long-term Risk of Alzheimer Disease and Vascular Dementia. Arch Intern Med. 2010 Oct 25. [Epub ahead of print]