

Una taza de café para la memoria

S. Gutiérrez

Última revisión martes 08 de mayo de 2012



La cafeína puede prevenir la pérdida de memoria en personas con diabetes

Un poco de [café](#) puede ser un sencillo remedio para no perder la memoria si se tiene diabetes. Según un trabajo publicado en [PLOS](#), un mal control de la diabetes afecta a la memoria y puede causar problemas de aprendizaje, aunque no se conocen los mecanismos por los que esto se produce. Ahora, gracias a este estudio realizado en ratones con diabetes tipo 2 se ha descubierto cómo la [diabetes](#) afecta a un área del cerebro llamada hipocampo, causando la pérdida de memoria, y también cómo la cafeína puede prevenir esto.

La neurodegeneración que produce la diabetes, explica Rodrigo Cunha, de la Universidad de Coimbra (Portugal) es la misma que se produce en las primeras etapas de varias enfermedades neurodegenerativas, como [alzhéimer](#) o [Parkinson](#), lo que sugiere que la cafeína (o fármacos con un mecanismo similar) podría ayudar también en estos casos.

La diabetes tipo 2 -que representa alrededor del 90% de los casos de diabetes- **es grave problema de salud pública con 285 millones de personas afectadas en todo el mundo** (6,4% de la población mundial) y con una previsión de duplicarse para el año 2030, sin contar con lo que se denomina prediabéticos. El problema, dice Cunha, es que la enfermedad está provocada por la obesidad, el sedentarismo y los malos hábitos alimenticios (aunque también existe una predisposición genética), factores cada vez más frecuentes.

Complicaciones cerebrales

En este estudio, el equipo de Cunha han analizado una de las complicaciones menos valoradas de la diabetes -el efecto de la enfermedad en el cerebro, más concretamente, en la memoria-. También investigan un posible efecto protector por la cafeína debido a que se ha sugerido que este psicoestimulante previene la pérdida de memoria en una serie de enfermedades neurodegenerativas.

Con ese objetivo, los investigadores compararon cuatro grupos de ratones: los animales diabéticos o normales, con consumo de cafeína o sin él. Los resultados mostraron que **el consumo a largo plazo de cafeína, no sólo disminuía la ganancia de peso y los altos niveles de azúcar en sangre típicos de la diabetes, sino que también detenía la pérdida de la memoria de los ratones**. Esto confirmó que la cafeína podría, de hecho, proteger contra la diabetes, así como prevenir la pérdida de memoria, probablemente al interferir con la neurodegeneración causada por los niveles de azúcar tóxicos.

Para analizar esta hipótesis los investigadores examinaron una región del cerebro vinculada a la memoria y el aprendizaje, que a menudo se atrofia en los diabéticos. Y, en efecto, los ratones diabéticos tenían anomalías en el hipocampo que muestran que se ha producido una degeneración sináptica -sinapsis son las estructuras en el extremo de cada neurona que usan para comunicarse entre ellas- y en la astrogliosis -un aumento anómalo de las células que rodean las neuronas-. Se sabe que ambos fenómenos afectan a la memoria y que el consumo de cafeína.

Sinapsis

El trabajo de Cunha sugiere que la diabetes afecta a la memoria que provoca la degeneración sináptica y astrogliosis, y que el consumo crónico de cafeína puede prevenir la neurodegeneración y el deterioro de la memoria. Pero esto no ocurre sólo en la diabetes, ya que la degeneración sináptica y astrogliosis forman parte de una cascada de eventos comunes a varias enfermedades neurodegenerativas, lo que sugiere que la cafeína (o medicamentos similares) podría ayudar también a través de los mismos mecanismos.

Entonces, **¿esto significa que debemos beber ocho tazas de café al día para prevenir la pérdida de memoria en la vejez o como consecuencia de la diabetes?** En realidad, explica Cunha, no. «La dosis de cafeína que ha demostrado ser eficaz es excesiva. Todo lo que podemos recomendar es un consumo moderado de cafeína, que tendrá un beneficio moderado, pero aún así un beneficio». El reto, dice, es diseñar un fármaco más potente y selectivo -es decir, con menos efectos secundarios potenciales- que la cafeína en sí.