

El minuto de Mayo Clinic

Riesgo para la enfermedad de Alzheimer y estilo de vida

Video	Audio
Dra. Melissa Murray Neurociencia Molecular Mayo Clinic	“La enfermedad de Alzheimer es el tipo de demencia más común”.
Vivien Williams	La Dra. Melissa Murray añade que son varias las cosas que intervienen en quién enferma: los genes, la raza y hasta el estilo de vida.
Dr. Melissa Murray	“Uno de los aspectos más emocionantes de la investigación en este momento es el asunto de los factores de riesgo del estilo de vida”.
Vivien Williams	Es emocionante porque los estudios muestran que hacer algunas cosas podría retrasar la aparición o hasta ralentizar el avance de la enfermedad.
Dr. Melissa Murray	“Hay evidencia que lo respalda. Caminar 20 o 30 minutos diarios, mantener la mente activa, conversar, socializar, interactuar con otras personas y hasta bailar... hemos llegado a entender que ponerse en marcha y hacer algo diferente quizás sea uno de los aspectos más importantes, sobre todo para reducir los factores de riesgo vascular”.
Vivien Williams	Los factores de riesgo vascular son problemáticos porque, igual que el corazón, el cerebro tiene vasos sanguíneos en los que pueden formarse obstrucciones. Llevar un estilo de vida sano para el corazón que incluya mantenerse activo, comer bien y no fumar, puede reducir el riesgo para la enfermedad de Alzheimer.
	Para la Red Informativa de Mayo Clinic, soy Vivien Williams.