



Según la Sociedad Española de Hipertensión - Liga Española para la lucha contra la hipertensión arterial (SEH-LELHA)

Las personas con buena salud cardiovascular tienen menor riesgo de sufrir demencia

- **Así lo demuestra una nueva revisión del Framingham Heart Study Offspring realizada por la American Heart Association**

Madrid, 25 de octubre de 2016. Según la Sociedad Española de Hipertensión - Liga Española para la lucha contra la hipertensión arterial (SEH-LELHA), las personas con buena salud cardiovascular tienen menor riesgo de sufrir ictus y demencia.

Así lo demuestra una nueva revisión del Framingham Heart Study Offspring realizada por la American Heart Association, que revela que una buena salud cardiovascular protege contra daños cerebrovasculares que pueden provocar tanto demencia vascular (tercer trastorno cerebral más común que suele afectar a personas de 60-75 años), como Alzheimer.

Según declaraciones de Julián Segura, presidente de SEH-LELHA, “este estudio muestra que un buen estado cardiovascular reduce el riesgo de ictus, minimiza el deterioro cognitivo en los tests de memoria visual y de razonamiento, y disminuye el riesgo de demencia de cualquier causa, tanto vascular como por Alzheimer, en sujetos con una edad media de 62 años seguidos durante unos 7 años”.

En este sentido, Segura resalta los requisitos planteados en el estudio para definir la buena salud cardiovascular son bastante exigentes, ya que incluyen no fumar, mantener un peso adecuado con un índice de masa corporal inferior a 25 kg/m², realizar una dieta saludable y actividad física adecuada y unos niveles óptimos de presión arterial, por debajo de 120/80 mmHg, de colesterol plasmático, inferior a 200 mg/dl, y de glucemia, por debajo de 100 mg/dl.

Sin duda, según destaca Segura, “estos resultados son un ejemplo más de la necesidad de un abordaje multifactorial para conseguir los máximos beneficios en protección cardiovascular”.

Para más información:

Sara Recuenco; 91 545 01 95 – 664 080 719 / srecuenco@servimedia.net