

## Más peso puede significar menor capacidad mental

Las mujeres mayores que no quieren envejecer mentalmente deberían cuidar su cuerpo: investigadores hallaron una relación entre el deterioro del cerebro y el aumento de peso.

Por cada punto adicional en una escala de obesidad, el desempeño en el razonamiento, la memoria y otras funciones mentales disminuyó, dijo el equipo de la doctora Diana Kerwin, de la Northwestern University, en Chicago.

"Lo que encontramos es que, en realidad, la obesidad en sí misma es un factor de riesgo independiente en el declive del rendimiento cognitivo", sostuvo Kerwin en una entrevista telefónica.

El equipo usó datos del Women's Health Initiative, un estudio nacional sobre enfermedad y muerte entre mujeres estadounidenses. Luego comparó el índice de masa corporal (IMC), una medida usada por médicos e investigadores para evaluar la obesidad, con un test que evaluó la rapidez mental.

La prueba examinó la memoria, el pensamiento abstracto, la escritura y las capacidades temporales y espaciales de orientación de mujeres de entre 65 y 79 años. Entre las 8.745 mujeres que completaron el test, por cada punto de más en la escala de IMC se registraba un punto menos en el examen mental, reportó el equipo en el **Journal of the American Geriatric Society**.

"Mientras que el puntaje de las mujeres seguía dentro del rango normal, el aumento de peso definitivamente tuvo un efecto negativo", agregó.

"Incluso si (una persona) tiene presión arterial normal y no es diabética, de todos modos habría que considerarlo como un factor de riesgo independiente para la salud cerebral", sostuvo.

Kerwin está conduciendo otros estudios para ver si el lugar donde se encuentra la grasa es relevante, por ejemplo, alrededor de la cintura o en las caderas.

Pero, por ahora, dijo que el dato importante es que las mujeres mayores con obesidad, "aunque tengan presión normal, no sean diabéticas y tengan un colesterol normal, deben discutir esto con sus médicos".

**El IMC se calcula dividiendo el peso en kilos por la altura en metros cuadrados. Una persona de 165 centímetros tiene sobrepeso si tiene un IMC de 25, es decir, pesa 68 kilos, y es obesa con un puntaje de 30, cuando pesa 82 kilos.**