# Un estilo de vida activo puede marcar la diferencia en los síntomas de la EH

**Más razones para estar activo: un estilo de vida pasivo puede contribuir a que los síntomas de la EH empiecen antes.**

**Por Deepti Babu | 29 de enero de 2011 | Editado por Professor Ed Wild | Traducido por Cristina Fernández | Publicado originalmente el 10 de enero de 2011**

---

Sabemos que hacer ejercicio y estar activo es bueno para todo el mundo, esté o no en riesgo de desarrollar EH. Un nuevo estudio sobre el estilo de vida de las personas con la mutación de la EH indica que mantenerse activo es más importante en la EH y que los hábitos pasivos -especialmente durante la adolescencia- podrían ser un factor que haga que los síntomas de la EH comiencen antes.

## Los genes, el medio ambiente y la actividad.

Por lo general, los síntomas de la EH se manifiestan cuando la persona tiene entre 30 y 40 años de edad, pero esto depende del número de repeticiones CAG que tenga el gen mutado de la EH. Cuanto mayor sea la longitud de la expansión de repeticiones, los síntomas tenderán a mostrarse antes. Sin embargo, el momento en el que los síntomas se manifiestan varía entre unas personas y otras. Existen evidencias de que cerca del 40% de esta variación se debe a otros factores genéticos y aproximadamente el 60% se debe a influencias desconocidas de la vida de las persona o de su entorno -a los que los científicos se refieren como factores ambientales.

*Un estilo de vida pasivo, con poca actividad podría causar que los síntomas de la EH comiencen antes.*

La investigación ha puesto de manifiesto que hay factores ambientales como la educación, el ocio y el empleo que influyen en otras enfermedades neurológicas como el Alzheimer o el Parkinson. Y en estudios con animales, en los que se han utilizado ratones con EH, la investigación ha mostrado que el "ambiental enriquecido" -proporcionando a los ratones un ambiente más estimulante-, retrasa el inicio de la enfermedad y ralentiza su avance.

Así pues, ¿podría ocurrir lo mismo en los seres humanos? Un grupo de investigadores en Australia y Nueva Zelanda trató de averiguarlo.

El grupo de investigadores estudió a 154 voluntarios adultos con síntomas de la EH. No se sabía el número de repeticiones de la expansión. Cada uno rellenó un cuestionario sobre sus actividades de ocio en diferentes edades, antes de que los síntomas de la EH empezaran. Esas actividades se dividieron en físicas (como andar, correr o realizar labores de jardinería...), intelectuales (como leer, dibujar o pasar tiempo con juegos de mesa) y pasivas (como escuchar música, ver la televisión o hablar por teléfono).

Los participantes también fueron entrevistados, generalmente acompañados por un familiar. Las entrevistas las realizó el mismo investigador y no conocía la extensión de las repeticiones CAG de los voluntarios.

# ¿Cuáles fueron sus resultados?

En primer lugar, los investigadores confirmaron lo que ya sabemos - que cuanto mayor es el número de repeticiones, antes será la edad de inicio de los síntomas de la EH. Esto explicaba aproximadamente la mitad de la variación de la edad de inicio de los síntomas.

> **«La edad de inicio de los síntomas de la EH era más temprana en personas que había pasado más tiempo realizando tareas pasivas. »**

Pero también hay nueva información: la edad de inicio de los síntomas de la EH fue más temprana en los voluntarios que habían empleado su tiempo en actividades pasivas. No fue relevante importar si dicha actividad pasiva fue de ocio, o no ociosa, o una combinación de ambas. Curiosamente, las actividades físicas e intelectuales no fueron relevantes para la edad de inicio de los síntomas de la EH. Además, el nivel medio de pasividad de una persona durante su vida pareció ser un buen indicador del inicio de los síntomas.

A continuación, los investigadores se preguntaron si el momento en que se había desarrollado esa actividad había influido en la edad de inicio de los síntomas. El mejor indicador fueron los hábitos pasivos siendo adolescentes. En otras palabras, la actividad durante los años de adolescencia es potencialmente el factor más impactante en cuanto a la edad de inicio de los síntomas de EH.

Por último, se preguntaron si el número de repeticiones CAG en una persona podría estar directamente relacionado con su nivel de pasividad. Ellos se dieron cuenta de que efectivamente esto era así. En otras palabras, puede ser que extensiones más largas de

CAG hagan que la gente se comporte de una forma más pasiva, lo que a su vez influye en el momento en que se desarrollan los síntomas.

# ¿A qué conclusiones llegaron?

El comportamiento pasivo podría ser realmente un síntoma sutil de inicio precoz de la EH. Y en familias donde uno de los padres comenzó a tener síntomas de la EH antes, podría ser que el ambiente en casa fomentase una conducta pasiva en otros miembros de la familia.

En general, los investigadores calcularon que tener una conducta pasiva en lugar de una activa implicaba una diferencia de aproximadamente 4.6 años en la edad de inicio de los síntomas -esto es lo máximo que se podría dar marcha atrás llevando un estilo de vida activo en lugar de una conducta pasiva. El momento para maximizar este impacto sería durante la adolescencia. Estudios como PREDICT-EH han mostrado conclusiones parecidas con gente joven en riesgo de EH que no tiene síntomas evidentes.

*Realizar ejercicio y estar activo están recomendado para los portadores de la mutación de la EH, ahora más que nunca*

# ¿Hay problemas con este estudio?

Sí. El número de participantes es más bien pequeño y si una actividad es clasificada como física, intelectual o pasiva depende del juicio del investigador. Y lo que es más: un estilo de vida pasivo podría justamente hacer los síntomas existentes más evidentes, en lugar de ser responsable de ellos. Gente con estilos de vida activos podrían tener los mismos síntomas, pero no ser conscientes de ellos todavía.

# Y por ultimo

Estar activo física y mentalmente en la vida es bueno para todos, y en particular para aquéllos en riesgo de desarrollar EH porque podría afectar el inicio de los síntomas. Probablemente lo mejor es comenzar pronto con los hábitos de un estilo de vida activo, no solo para ayudar a mantenerlos, sino también para utilizar esta oportunidad que parece existir en la EH. Estudios detallados de si el ejercicio y la actividad son beneficiosos tienen que proseguir, y seguramente lo harán.

---

*Los autores no tienen ningún conflicto de intereses que declarar* *Más información sobre nuestra política de privacidad en las Preguntas frecuentes*

---

## GLOSARIO

**Repeticiones CAG** El tramo de ADN, al principio del gen de la EH, que contiene una numerosa repetición de la secuencia CAG aparecerá en personas que desarrollarán EH.

---

© HDBuzz 2011-2024. El contenido de HDBuzz se puede compartir gratuitamente, bajo una Licencia Creative Commons Attribution-ShareAlike 3.0 Unported.
HDBuzz no proporciona consejo médico. Para más información visite hdbuzz.net
Generado el 17 de enero de 2024 — Descargado desde https://es.hdbuzz.net/009

Algunas partes de esta página todavía no han sido traducidas. Se muestran a continuación en el idioma original. Estamos trabajando para traducirlo todo lo antes posible.