

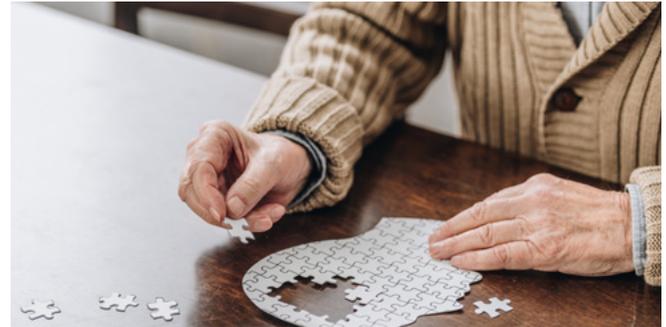
## PROTOCOLO CLÍNICO PARA APOYAR LA SALUD CEREBRAL Y EL ENVEJECIMIENTO SALUDABLE\*

La enfermedad de Alzheimer (EA) es el trastorno neurodegenerativo más prevalente en el mundo y afecta a más de 40 millones de adultos mayores. Se prevé que su incidencia se triplique para 2050, en parte, debido al envejecimiento de la población. La EA se caracteriza, en particular, por la falta de memoria de eventos recientes y por una pérdida progresiva de la función cognitiva y de la memoria. Actualmente, la EA no tiene cura.<sup>1,4</sup>

La fisiopatología subyacente aún no se comprende por completo. Por lo tanto, la investigación se ha centrado en comprender las características distintivas de la EA, que son la acumulación de placa amiloide, el deterioro del metabolismo de la glucosa y la muerte de las células neuronales.<sup>5</sup> Además, la neuroinflamación, el estrés oxidativo y la disfunción del ritmo circadiano se han correlacionado con la EA.<sup>6</sup>

Aunque el inicio de la EA constituye principalmente la población de pacientes de Para personas mayores de 65 años, la investigación epidemiológica sugiere que se podrían prevenir hasta 3 millones de casos en todo el mundo con una reducción del 10 % al 25 % de los factores de riesgo modificables conocidos en la mediana edad, lo que demuestra la eficacia y la importancia de la prevención a través de la dieta y el estilo de vida.<sup>7</sup> Además, se ha demostrado que muchas intervenciones mejoran la EA preclínica o en etapa temprana.<sup>7</sup>

Este protocolo clínico incluye intervenciones dietéticas y de estilo de vida basadas en evidencia para las características de la enfermedad de Alzheimer que están diseñadas para apoyar un envejecimiento saludable, una función cerebral óptima, una integridad neurológica saludable, una respuesta saludable a la inflamación y una cognición, un estado de ánimo y una memoria saludables.\*



## Biomarcadores de diagnóstico e indicadores clínicos de la enfermedad de Alzheimer

- Diagnóstico clínico<sup>8</sup> se determina utilizando los criterios de diagnóstico del grupo de trabajo de los Institutos Nacionales sobre el Envejecimiento y la Asociación de Alzheimer (NIA-AA), DSM-5 e ICD-10
- Evaluaciones cognitivas
  - Evaluación cognitiva de Montreal (MoCA)
- Evaluación del nivel de dependencia
  - Índice de Katz de actividades de la vida diaria (AVD)
  - Escala de actividades instrumentales de la vida diaria de Lawton
- Pruebas adicionales, si están indicadas
  - Fluido cerebroespinal
    - resonancia magnética
    - MASCOTA
- Análisis de sangre<sup>9,10</sup>
  - Hemograma completo con diferencial
  - Panel metabólico completo
  - Hormona estimulante de la tiroides
    - 0,5 a 4,0 µU/mL
  - Vitamina B12
    - 200 a 800 pg/mL
  - Homocisteína
    - 5 a 15 µmol/L
  - Velocidad de sedimentación globular
    - Hembra: 0 a 20 mm/hr
    - Macho: 0 a 15 mm/h
  - Proteína C-reactiva
    - ≤0,8 mg/dL; ≤76,2 nmol/L

## Dieta Terapéutica y Consideraciones Nutricionales

- Recomendar una dieta mediterránea o un enfoque dietético de bajo índice glucémico rico en los siguientes nutrientes<sup>10</sup>
  - El alto consumo de frutas, verduras y legumbres, junto con un bajo consumo de carne, productos lácteos ricos en grasas y dulces se asocian con un menor riesgo de EA<sup>5</sup>
  - Consumo adecuado de ácidos grasos poliinsaturados y ácidos grasos monoinsaturados de fuentes como pescado graso de agua fría (salmón, sardinas, caballa), frutos secos (nueces, almendras, pistachos), aceite de oliva y aguacate
  - Ingesta adecuada (AI) de colina (550 mg por día para hombres; 425 mg por día para mujeres) a través de alimentos ricos en colina, como el hígado y las yemas de huevo<sup>11</sup>
  - Hierbas y especias que contienen compuestos con propiedades antiinflamatorias, como la pimienta de Jamaica, la canela, el clavo, el romero, la cúrcuma, el jengibre y el orégano
- Asegure una ingesta calórica adecuada, ya que una alimentación adecuada puede ser un desafío para algunos pacientes en esta población.<sup>4</sup>
- Considere una dieta cetogénica, que podría aliviar los efectos del metabolismo alterado de la glucosa y posiblemente reducir la acumulación de placas amiloides.<sup>12</sup>

Esta información se proporciona como un recurso educativo médico y científico para el uso de médicos y otros profesionales de la salud autorizados ("Profesionales"). Esta información está destinada a los médicos para que la utilicen como base para determinar si recomiendan estos productos a sus pacientes. Todas las recomendaciones sobre protocolos, dosificación, prescripción y/o instrucciones de uso deben adaptarse a las necesidades individuales del paciente teniendo en cuenta su historial médico y las terapias concomitantes. Esta información no está destinada a ser utilizada por los consumidores.

## Intervenciones de estilo de vida

- Optimizar las prácticas de higiene del sueño. La alteración del sueño es común en pacientes con EA, y se ha establecido en investigaciones un vínculo entre los ritmos circadianos alterados y la EA<sup>6</sup>
- Recomiende el ejercicio, particularmente el ejercicio cardiovascular y el entrenamiento de resistencia, a la intensidad adecuada según el nivel de condición física del paciente. Se ha demostrado que el ejercicio regular mejora la estructura y función del cerebro en adultos mayores<sup>5,13-15</sup>
- Fortalecer las conexiones existentes dentro del cerebro con actividad social y ejercicios que estimulan el cerebro, como crucigramas
- Reduzca los factores estresantes del estilo de vida y promueva el manejo del estrés a través de técnicas como la meditación, los ejercicios de respiración y la biorretroalimentación.
- Considere apoyar un estado de ánimo saludable y evalúe las comorbilidades comunes, como la depresión.

## PROTOCOLO/REGIMEN DE SUPLEMENTO

### SopORTE primario:

Cerebro Vitale™	
Dosis	2 cápsulas con desayuno y almuerzo
Duración	En curso
Aspectos destacados de la fórmula	Brain Vitale™ es una formulación única diseñada para optimizar la función cerebral y apoyar la cognición, el estado de ánimo y la memoria saludables.* Este producto contiene una amplia variedad de nutrientes que respaldan el cerebro, que incluyen acetil-L-carnitina, glicerofosfocolina (GPC), fosfatidilserina, Ginkgo biloba (estandarizado para contener 24 % de glucósidos de ginkgo flavon) y citicolina. También se incluye un concentrado de fruta de café único extraído de toda la cereza del café, incluida la pulpa de la baya que rodea el grano de café y que contiene varios compuestos distintivos que no se encuentran en los granos de café.*

CogniAid™	
Dosis	2 cápsulas al día con el desayuno
Duración	En curso
Aspectos destacados de la fórmula	CogniAid™ es una fórmula a base de hierbas diseñada para ayudar a apoyar la cognición, el estado de ánimo y la memoria saludables.* Este producto proporciona hierbas y extractos que han demostrado que funcionan a través de una variedad de mecanismos, que incluyen ayudar a mantener niveles adecuados del neurotransmisor acetilcolina, así como como apoyo a las neuronas sanas y la transmisión de impulsos nerviosos.* CogniAid™ contiene un complejo de arándanos silvestres, que además de los arándanos, utiliza extractos de arándanos y arándanos. Este producto también contiene vinpocetina, huperzina-A (un compuesto alcaloide natural), el galato de epigallocatequina polifenol del té verde (EGCG) y la hierba ayurvédica <i>Bacopa monnieri</i> .*

Curcum-Evail®	
Dosis	1 cápsula blanda dos veces al día con las comidas
Duración	En curso
Aspectos destacados de la fórmula	Curcum-Evail® es una formulación curcuminoide altamente biodisponible. Este producto contiene una combinación única de tres curcuminoideos bioactivos que promueven la salud: curcumina, bisdemetoxi curcumina y demetoxi curcumina, junto con aceite de cúrcuma. Estos tres curcuminoideos son los componentes más fuertes, más protectores y mejor investigados de la raíz de la cúrcuma. Este producto se fabrica utilizando el proceso de tecnología Designs for Health Evail™, que ayuda a optimizar la tasa de absorción de los curcuminoideos mientras reduce su tiempo de absorción.

OmegAvail™ Ultra DHA	
Dosis	1 a 2 cápsulas blandas al día
Duración	En curso
Aspectos destacados de la fórmula	OmegAvail™ Ultra DHA es una formulación de ácido docosahexaenoico (DHA) altamente concentrada, que proporciona 500 mg de DHA + 110 mg de ácido eicosapentaenoico (EPA) para ayudar a mantener un estado óptimo de DHA que respalda el metabolismo saludable de la glucosa en sangre y la salud neurológica y cerebral. Este producto contiene lipasa, una enzima digestiva para maximizar la absorción y ayudar a evitar un regusto a pescado, junto con isómeros de vitamina E (como DeltaGold® delta- y gamma-tocotrienoles) para proteger contra la oxidación.*

NeuroMag™	
Dosis	Dosis 1 cápsula 3 veces al día
Duración	En curso
Aspectos destacados de la fórmula	Varios estudios indican que las conexiones sinápticas en el hipocampo del cerebro, una región crítica para el aprendizaje y la memoria, disminuyen durante el proceso normal de envejecimiento. Este producto utiliza el mineral único, patentado y quelatado Magtein®, que contiene magnesio quelado en ácido treónico (L-treonato de magnesio). Es superior a otras formas de magnesio para atravesar la barrera hematoencefálica porque es capaz de transportar iones de magnesio a través de las membranas lipídicas, incluidas las de las células cerebrales. Los investigadores del MIT concluyeron que elevar el contenido de magnesio en el cerebro a través de la suplementación con L-treonato de magnesio puede ser una estrategia útil para respaldar las capacidades cognitivas y disminuir el deterioro común de la memoria relacionado con la edad.*

Las recomendaciones de dosificación se dan para un uso típico basado en un adulto saludable promedio de 150 libras. Se alienta a los profesionales de la salud a usar el juicio clínico con la dosificación específica del caso en función de los objetivos previstos, el peso corporal del sujeto, el historial médico y el uso concomitante de medicamentos y suplementos. Cualquier producto que contenga sustancias botánicas tiene el potencial de causar sensibilidades individuales, se recomienda un seguimiento adecuado, incluidas pruebas de función hepática (LFT).

Para conocer las consideraciones sobre las interacciones entre hierbas, nutrientes y medicamentos, consulte recursos confiables basados en evidencia, como la base de datos de medicina natural o Stargrove, MB, Treasure, J. y McKee, DL (2008). *Interacciones de hierbas, nutrientes y medicamentos: implicaciones clínicas y estrategias terapéuticas*. St. Louis, Missouri: Mosby Elsevier.

bien mundo™ y Diseños para la Salud® y el logotipo son marcas comerciales de Designs for Health, Inc. © 2021 Designs for Health, Inc. Todos los derechos reservados.

\* Estas declaraciones no han sido evaluadas por la Administración de Drogas y Alimentos. Estos productos no están destinados a diagnosticar, tratar, curar o prevenir ninguna enfermedad.