

# GINKGO, UNA NUEVA ESPERANZA CONTRA EL ALZHEIMER

Por Carlos Mateos

El ginkgo biloba es un árbol cuasimitológico, ya que posee el honor de ser el más antiguo del planeta. Pero, a sus leyendas, que son muchas, está a punto de sumarse otra mucho más práctica para millones de personas: sus hojas pueden suponer una nueva esperanza contra el Alzheimer, una de las enfermedades que más aumentan en nuestra sociedad y para la que aún no se dispone de un tratamiento eficaz.

El ginkgo es quizá el mejor ejemplo de la capacidad de resistencia o adaptación de un ser vivo. Los primeros ginkgos biloba existieron hace 190 millones de años, en un mundo que poco o nada tiene que ver con el actual. Ha soportado todo tipo de cambios en el ecosistema, incluyendo las glaciaciones. Pero su última prueba de resistencia ha tenido lugar en el siglo XX, cuando la bomba nuclear de Hiroshima acabó con casi todo rastro de vida, casi todo, porque el ginkgo siguió aportando savia a sus hojas.

Son estas hojas las que han convertido a este árbol, originario de China, Japón y Corea, en uno de los más preciados para los investigadores médicos. A diferencia de lo que ha ocurrido con otras plantas cuyo uso médico tradicional ha sido avalado por la ciencia, el ginkgo biloba era apreciado únicamente por su belleza ornamental. Sin embargo, en los últimos años sus hojas han despertado el interés de científicos de todo el mundo, quienes por fin pueden haber encontrado un posible tratamiento contra el Alzheimer.

Así parece demostrarlo un estudio publicado el pasado mes de junio en la revista *Demencia y Desórdenes Geriátricos Cognitivos* y del que se ha hecho eco la prestigiosa publicación oficial de los médicos de Estados Unidos (*JAMA*). Un extracto procedente de la hoja del ginkgo, el

EGB 761, mejora las funciones mentales de los pacientes con Alzheimer y demencia provocada por ictus en las primeras 26 semanas de tratamiento.

El estudio analizó los resultados de 309 pacientes de acuerdo con diversas escalas que muestran la evolución de la enfermedad. Con 120 miligramos al día de esta sustancia un 26 por ciento de los pacientes mostró una mejora significativa en las dos escalas (4 puntos en una y un 30 % en la otra) mientras que el grupo que recibió placebo experimentó un empeoramiento en las mediciones. En ninguno de los dos grupos se observaron diferencias con respecto a la seguridad.

Una dosis mayor consiguió mejorar los resultados, tanto en las mediciones como en el número de pacientes que se beneficiaban del tratamiento. Así, al doblarla, a 240 miligramos de extracto, el 38 por ciento de los pacientes sufrió mejoras importantes.

Este extracto del ginkgo, el Egb 761 había ya conseguido demostrar, en modelos animales, que reducía la somnolencia provocada por barbitúricos e incrementaba la atención. Asimismo, en el comportamiento de las ratas analizadas se evidenciaba un efecto similar al de los antidepresivos.

Uno de los mayores expertos españoles en Alzheimer, el profesor

José Martínez Lage, director de la Unidad de Alzheimer de la Clínica Universitaria de Navarra, se muestra convencido de las posibilidades del ginkgo en la prevención de los trastornos de la memoria, por lo que asegura que es necesario estudiar qué componentes de la hoja actúan en el cerebro.

De momento se sabe que el ginkgo mejora la circulación sanguínea en las venas más pequeñas, lo que facilita el riego cerebral, aunque no es el único mecanismo. “Es un vasodilatador que mejora el riego sanguíneo y está indicado en problemas de memoria y otros asociados, como disminución de la atención, vértigos o dolores de cabeza”, destaca Concha Navarro, catedrática de Farmacología de la Universidad de Granada.

### **50-59 años**

Esta opinión está respaldada por numerosos estudios publicados en los dos últimos años. Así, una investigación de la Universidad de Surrey, en Gran Bretaña, ha concluido que “los efectos de los extractos del ginkgo biloba en los aspectos de cognición en voluntarios asintomáticos son más pronunciados en la memoria, especialmente en la memoria funcional”. Entre las conclusiones del estudio destaca que las mejoras más importantes se producían en personas entre 50 y 59 años y que los efectos parecen depender de la dosis suministrada.

Las hojas del árbol oriental también presentan beneficios en el infarto cerebral, otra de las causas de la demencia, según una investigación realizada por el Centro del Ictus de Oregón. Su director, el doctor Wayne Clark presentó sus resultados en el último congreso de la Asociación Americana de Neurología, y en ellos se demostraba que el ginkgo podría prevenir algunos de los daños asociados al infarto cerebral. La

administración de dosis bajas consiguió reducir en un 30 por ciento el área afectada del cerebro, sin que dosis más altas consiguieran mejorar de forma importante los resultados. El efecto del ginkgo tenía lugar como resultado de sus componentes antioxidantes, que actúan contra los radicales libres, que son las que dañan el tejido cerebral al producirse el ictus.

“Las investigaciones han dado resultados muy interesantes. Sin embargo, hasta que las conclusiones muestren una evidencia mayor, hay que cuidarse de recomendar aún el ginkgo para personas que han sufrido infarto cerebral”, aseguró el doctor Clark.

Sin embargo, las posibilidades del ginkgo en la circulación están siendo analizadas por distintas universidades desde todos los ángulos. Una de sus propiedades es la inhibición de la agregación plaquetaria, lo cual presenta beneficios en la arteriosclerosis, e incluso en la inflamación. El pasado año se publicó una investigación en el que se probaba que la administración de ginkgetina, una bioflavona de la hoja, conseguía reducir la artritis reumatoide en ratas en un 86 %, lo que hacía concluir a los investigadores que la ginkgetina “podría ser un potencial agente antiartítico con actividad analgésica”.

### **Dosis más altas**

La posibilidad de incrementar la dosificación para obtener una mejor memoria puede estimular a muchos pacientes a consumir grandes cantidades de este vegetal, confiándose en su mayor seguridad con respecto a los fármacos de síntesis, aunque, como con cualquier principio terapéutico, la profesora Concha Navarro recomienda seguir la dosis recomendada por el fabricante,

ya que nunca se pueden descartar los efectos secundarios. De hecho, puede llegar a seguir peligroso si combina con fármacos con su mismo efecto, como los que mejoran la circulación, según el doctor Wayne Clark, director del Centro del Ictus de Oregón.

### **Una enfermedad creciente**

El envejecimiento de la población está provocando un aumento de los casos de Alzheimer y demencia senil en los países occidentales. En España existen 400.000 enfermos de Alzheimer y los expertos creen que esta cifra podría duplicarse en los próximos años.

Una de las primeras manifestaciones de esta enfermedad es el deterioro cognitivo leve. Según un reciente informe presentado ante el Parlamento Europeo en el que han participado más de 20 especialistas españoles, el deterioro cognitivo leve afecta a 17 por ciento de las personas mayores de 65 años. De ellos, entre un 50 y un 75 % presentan un riesgo creciente de padecer demencia en un periodo de entre 5 y 7 años.

Según el doctor José Martínez Lage, director de la Unidad de Alzheimer de la Clínica Universitaria de Navarra, el reto más importante de la atención médica es “descubrir cuándo empieza la enfermedad, con objeto de aplicar el tratamiento lo antes posible para que el beneficio sea mayor”.

### **Otros remedios naturales**

El ginkgo biloba es el árbol de la memoria por excelencia, pero existen otras plantas y productos naturales que ayudan a prevenir los trastornos cognitivos, incluyendo el Alzheimer. Uno de ellos es el vino. Un trabajo del Hospital Pellegrin de Burdeos

demonstró que el consumo moderado de vino reducía hasta en un 80 por ciento el riesgo de sufrir demencia senil y un 75 por ciento en el caso de Alzheimer.

También se ha probado que la vitamina E, presente en alimentos como el aceite de oliva, verduras de hoja verde, huevos, pescado o cereales integrales, es un antioxidante natural que puede combatir el efecto de los radicales libres y prevenir el deterioro de las neuronas.

En las mujeres, el consumo de estrógenos, presentes en la soja, previenen la formación de una proteína asociada con el deterioro neuronal y prolongan la supervivencia de las células cerebrales. Aunque aún hay pocos estudios que relacionen la soja con la prevención del Alzheimer, se sabe que las terapias destinadas a suplir la carencia de estrógenos tras la menopausia reducen el riesgo de sufrir esta enfermedad entre un 30 y un 40 %.

Otro remedio sencillo de practicar para prevenir el Alzheimer y la demencia senil es el de mantener el cerebro activo. Estudios con monjas que se mantenían intelectualmente activas comprobaron que la incidencia del Alzheimer era muy baja a pesar de que la edad media de las hermanas era superior a los 80 años.