

# El optimismo reduce un 15% el riesgo de demencia: la ciencia confirma su impacto en el cerebro

Mirar la vida con esperanza no solo mejora el bienestar emocional: también protege la salud cognitiva y refuerza, una vez más, la importancia de poner el foco en la cara buena del mundo.

Un estudio liderado por la Harvard T.H. Chan School of Public Health ha demostrado que las personas optimistas presentan hasta un 15% menos de riesgo de desarrollar demencia. La investigación, publicada en *Journal of the American Geriatrics Society*, siguió durante 14 años a más de 9.000 adultos, analizando cómo su actitud ante el futuro influía en su salud cognitiva.

## Un estudio riguroso que refuerza el papel del optimismo

El equipo investigador, liderado por SÅde Stenlund y Laura D. Kubzansky, diseñó el estudio con especial atención a evitar sesgos habituales en este tipo de análisis. Durante el seguimiento (2006–2020), se evaluó el nivel de optimismo de los participantes mediante el test Life Orientation Test-Revised (LOT-R), una herramienta validada científicamente.

Se siguió a 9.071 adultos durante un periodo de hasta 14 años (entre 2006 y 2020). Para los científicos no se trata solo de estar alegre, sino de una disposición mental constante. En el trabajo, ese resultado del 15% de mayor protección para las neuronas de los optimistas se mantuvo incluso tras ajustar los datos por edad, sexo, origen étnico y nivel educativo. Es más, los investigadores descartaron que la protección se debiera a otros factores: los resultados eran los mismos aunque la persona tuviera enfermedades crónicas, como diabetes, o cuadros de depresión.

Uno de los aspectos más relevantes es que el efecto protector del optimismo se mantuvo incluso al ajustar factores como edad, sexo, nivel educativo o enfermedades previas. Además, los investigadores descartaron que el deterioro cognitivo previo influyera en los resultados, reforzando la idea de que el optimismo actúa como factor protector y no como consecuencia.

## ¿Qué ocurre en el cerebro de una persona optimista?

Los beneficios del optimismo tienen una base biológica clara. Las personas con una actitud positiva tienden a presentar menores niveles de cortisol, la hormona del estrés, y una respuesta inflamatoria más equilibrada. Este dato es especialmente relevante, ya que la

inflamación crónica está vinculada al desarrollo de enfermedades neurodegenerativas como el Alzheimer.

Uno de los mensajes más esperanzadores del estudio es que el optimismo no es una cualidad fija. Aunque existe un componente genético, los investigadores subrayan que es un rasgo modificable. De hecho, intervenciones psicológicas específicas han demostrado ser eficaces para mejorar la actitud ante la vida, lo que abre la puerta a nuevas estrategias de prevención en salud pública.

## **El impacto directo del optimismo en el cerebro**

Los expertos señalan que el optimismo actúa directamente sobre el organismo, reduciendo los niveles de cortisol —la hormona del estrés— y favoreciendo una respuesta inflamatoria más equilibrada. Este efecto es clave, ya que la neuroinflamación está estrechamente relacionada con el desarrollo de enfermedades como el Alzheimer. Identificar el optimismo como un factor protector refuerza su papel en un envejecimiento más saludable.

Más allá de lo biológico, el optimismo también influye en la forma en la que nos relacionamos y afrontamos la vida. Las personas optimistas suelen contar con redes sociales más sólidas y una mayor capacidad de adaptación ante la adversidad, lo que contribuye a fortalecer la reserva cognitiva. Además, aunque tiene un componente genético, el optimismo puede entrenarse, abriendo la puerta a nuevas estrategias de prevención basadas en el bienestar emocional.