Salud cerebral: más allá de los genes y los hábitos

Por Sandra Lanza Sagardía, presidenta de la Sociedad Chilena de Medicina del Estilo de Vida

Durante años hemos intentado proteger nuestra salud y en particular la salud cerebral, mirando en dos direcciones: la genética y las decisiones individuales. Comer mejor, hacer ejercicio, dormir bien. Todo eso importa. Pero hoy la evidencia científica nos obliga a ampliar la mirada.

Un reciente artículo de revisión publicado en Nature Medicine, titulado “Resilience and brain health in global populations”, propone un cambio de paradigma: la salud del cerebro no puede entenderse sin considerar el entorno en el que vivimos.

El concepto de resiliencia, frecuentemente reducido a la capacidad individual de “salir adelante”, es en realidad un fenómeno complejo, que integra dimensiones biológicas, psicológicas, sociales y ambientales. En este marco, el exposoma , es decir, la acumulación de exposiciones físicas y sociales a lo largo de la vida, emerge como un determinante central de la salud.

Nuestro cerebro no solo responde a nuestras decisiones, sino también a factores como la calidad del aire, la seguridad del entorno, el acceso a educación, la estabilidad económica o la fortaleza de nuestras redes sociales. Estos elementos configuran trayectorias de salud a lo largo del curso de vida.

El problema es que cuando estas condiciones son adversas, contaminación, desigualdad, estrés crónico, inseguridad, se produce una sobrecarga biológica, conocida como “carga alostática”, que deteriora progresivamente la salud física y mental.

Las implicancias son profundas. No podemos seguir promoviendo la salud como si dependiera exclusivamente de la voluntad individual. Pedirle a las personas que cambien sus hábitos sin modificar los entornos en los que viven no solo es insuficiente, sino que puede ser injusto.

Desde la Medicina del Estilo de Vida, esto es clave. La salud no se construye solo en la consulta, sino en los entornos cotidianos: en las escuelas, los trabajos, las ciudades y las comunidades. Si queremos una población más sana, con mejor salud mental y menor carga de enfermedad, debemos dejar de romantizar la resiliencia individual y empezar a construir resiliencia colectiva.

Porque, en el fondo, no solo somos lo que hacemos. Somos, y en gran medida, lo que nos rodea.