



## RESUMEN DE UN ARTÍCULO ORIGINAL

### ¿Es efectivo el extracto de la *Bacopa monnieri* para el rendimiento cognitivo, la ansiedad y la depresión en los ancianos? (Art Inv Cuant 5)

#### Cómo citar este documento

1

Centro de Estudios Ayurvédicos [www.centroayurveda.es]. Granada: CEA; junio de 2012. Montaña López ML. ¿Es efectivo el extracto de la *Bacopa monnieri* para el rendimiento cognitivo, la ansiedad y la depresión en los ancianos? Disponible en: <http://www.centroayurveda.es/divulgacion-cientifica-en-ayurveda/articulos.html>

#### Información general

**Tipo de estudio sobre el que se realiza el Resumen.** Estudio aleatorizado, doble ciego, controlado con placebo.

**Título del Resumen.** ¿Es efectivo el extracto de la *Bacopa monnieri* para el rendimiento cognitivo, la ansiedad y la depresión en los ancianos?

**Autor/es.** Martha Lucía Montaña López.

**Dirección para correspondencia.** secretaria@centroayurveda.es

**Referencia bibliográfica completa del artículo seleccionado.** Calabrese C, Gregory WL, Leo M, Kraemer D, Bone K, Oken B. Effects of a standardized *Bacopa monnieri* extract on cognitive performance, anxiety, and depression in the elderly: a randomized, double-blind, placebo-controlled trial. *J.Altern.Complement.Med.* 2008; 14(6): 707 – 713.

#### Resumen del artículo original

**Justificación.** El envejecimiento se asocia con el deterioro cognitivo incluso en las personas sanas en todo el mundo, esto asociado con el aumento de la esperanza de vida y el envejecimiento demográfico en la mayoría de países del mundo, representa



un problema en la salud pública de discapacidad que se traduce en un gran impacto económico.

La medicina Ayurvedica ha usado por mucho tiempo la *Bacopa monnieri* (L.) como potenciador de la memoria y el aprendizaje, sedante y antiepiléptico, siendo una planta de gran interés para fitoterapeutas y farmacólogos. Además una encuesta en Australia mostró que es muy usada entre la población de 60 a 64 años de edad para el mantenimiento de la memoria.

Diferentes estudios que se han hecho en ratas han mostrado que ellas aumentan la retención mental y la posterior respuesta a estímulos. Además se ha visto que el extracto de *Bacopa monnieri* ha mejorado los efectos neurotóxicos de la nicotina y el aluminio, y reducido los niveles de beta amiloide en el cerebro en modelos de ratón, pudiendo ser utilizados en el tratamiento del Alzheimer. Por esta razón se decide realizar el estudio para mirar la respuesta de un grupo de pacientes control al tratamiento con *Bacopa monnieri* comparado con placebo durante 6 y 12 semanas, evaluando su respuesta a nivel cognitivo, afectivo y fisiológico.

**Objetivo.** Evaluar los efectos del extracto seco estandarizado del *Bacopa monnieri* sobre la función cognitiva, el afecto y la seguridad y tolerabilidad en ancianos sanos que participaron en el estudio.

**Diseño.** Estudio aleatorizado, doble ciego, controlado con placebo.

**Lugar.** Helfgott Research Institute, National College of Natural Medicine, Portland, Oregon, USA.

**Sujetos.** Los participantes fueron reclutados por notificación pública. Cincuenta y cuatro participantes, mayores de 65 años sin signos clínicos de demencia, fueron reclutados y asignados al azar al grupo de Bacopa o de placebo. Cuarenta y ocho terminaron el estudio, veinticuatro en cada grupo.

Los criterios de inclusión fueron: 1. 65 años o más; 2. vida independiente; 3. no tomaban más que aspirina, vitaminas, AINES o dosis estables de medicamentos para la tiroides, la terapia de remplazo hormonal, los antihipertensivos o anti-hiperlipemiantes; 4. no presentar ninguna queja sobre el deterioro de la memoria en comparación con otros paciente de su edad, y sin signos de demencia en la prueba memoria, orientación y concentración de Blessed (BOMC), y sin enfermedad conocida o probabilidades de deterioro cognitivo clínicamente significativo en los siguientes 4 meses; 5. con



adecuada agudeza visual y conocimientos adecuados de la lengua inglesa, para completar con éxito las pruebas; 6. reclutados por periódico o posters al National College of Natural Medicine (NCCM) en Portland, Oregon.

**Métodos.** El estudio preliminar consistió en realizar el test de aprendizaje verbal-auditivo (AVLT), se realizó un protocolo modificado que permitió evaluar el tiempo requerido para presentar un mínimo de 75% de respuestas correctas y el número de respuestas incorrectas que presentaba cada individuo. También se realizaron los estudios del Centro de Estudios Epidemiológicos para la escala de depresión (CESD-10), el perfil del estado de ánimo (POMS), el perfil del estado de ansiedad (STAI) y la escala de Wechsler para adultos por medio de la digitación de las tareas de inteligencia (WAIS). Se dividieron los grupos aleatorios para recibir el extracto de *Bacopa monnieri*, 300 mg de una dilución 70:30 de metanol:agua y placebo; también se analizaron los resultados iniciales, y se realizó un primer seguimiento a las 6 semanas y el segundo seguimiento a las 12 semanas.

**Principales hallazgos.** Los participantes mejoraron en las escalas y en los tests objetivos, principalmente en el test de evaluación del sistema cognitivo (AVLT) y los tests de la respuesta afectiva (CESD-10 y STAI) con una disminución de la frecuencia cardiaca, no se evidenciaron cambios en las demás pruebas realizadas, la respuesta se mantuvo a las 12 semanas de tratamiento. AVLT: el test dio mejores resultados al mes y a los dos meses del tratamiento, los resultados son de 6.4, 6.6 y 7.6 de media de las pruebas iniciales y la medición a las 6 y 12 semanas respectivamente. CESD-10 para evaluación de la respuesta depresiva, se encontraron resultados significativos ( $p < 0.07$ ). STAI para evaluación de la respuesta a la ansiedad no se observaron resultados significativos. Se requiere llegar a estudios con co-variabilidades para evaluar adecuadamente la respuesta. Registro total de la respuesta: se vio una mejoría en el rendimiento cognitivo y en la respuesta al estrés de estos pacientes, pero no se encontraron cambios considerables a otros niveles.

**Conclusión.** Atendiendo a la respuesta de este estudio los investigadores opinan que el *B. monnieri* tiene potencial para mejorar de forma segura el rendimiento cognitivo en el envejecimiento, comparado con el uso tradicional que se le da a esta hierba. Este efecto es debido a la acción directa de la planta sobre la química cerebral para influir



sobre los procesos de memoria y una mayor tolerancia a la frustración. Aún quedan por explorar muchos mecanismos de acción.

**Palabras claves.** *Bacopa monnieri*, brahmi, envejecimiento, funciones cognitivas.