

El consum prolongat de sedants s'associa a l'alzheimer

Prendre benzodiazepines més de 12 setmanes, desaconsellat

MAYTE RIUS

Barcelona

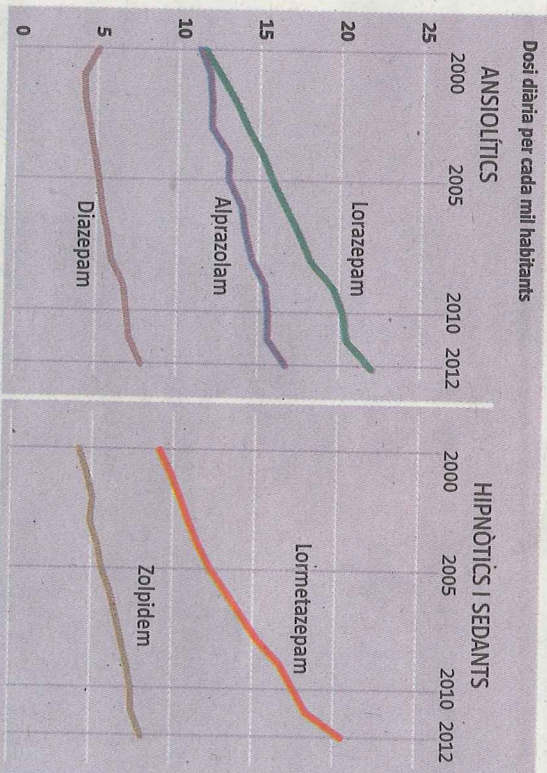
Les benzodiazepines, medicaments amb efectes sedants i ansiolítics, no s'han de prendre com a tractament contra l'insomni durant més de dotze setmanes perquè un consum prolongat augmenta el risc de desenvolupar alzheimer, entre altres efectes secundaris, segons va advertir ahir la Societat Espanyola de Neurologia (SEN). Els neurolegs alerten després d'haver constatat un augment del nombre de casos d'insomni i que moltes persones recorren a les benzodiazepines per pal·liar-lo.

Segons l'última Enquesta sobre Alcohol i Drogues a Espanya, el percentatge de persones que prenen hipnosedants (benzodiazepines) ha passat del 5,1% el 2005 a un 12,2% el 2013, i Espanya es el segon país de l'OCDE que consumeix més tranquil·litzants. Les dades de Ministeri de Sanitat indiquen que el 2013 es van receptar 1,5 milions més de caixes de benzodiazepines que el 2010, i entre les més consumides figuren el lormetazepam (o el nom comercial Noctamid), el lorazepam (com Orphidal), la hidroxizina (com Atarax), el diazepam (com Valium), l'alprazolam (com el Trankimazin) i el bromazepam (Lexatin).

La vinculació entre benzodiazepines i alzheimer l'han establert investigadors de les universitats de Bordeus i Mont-real després d'estudiar el desenvolupament de la malaltia en una àmplia mostra de gent gran del Quebec a qui s'han ven prescrit aquests fàrmacs. En les conclusions, publicades a la revista *British Medical Journal*, reeixen que no s'ha demostrat una relació causa-efecte però sí la sospita d'una vinculació directa "que es fa més patent en el cas de teràpies més llargues i amb benzodiazepines d'acció prolongada". Indica que prendre aquests fàrmacs durant més de tres mesos eleva fins a un 51% el risc d'alzheimer.

La neurologa Montserrat Pujol, responsable de la unitat del son de l'hospital de Santa Maria de Lleida i membre de la SEN, es mostra prudent a l'hora d'interpretar les dades d'aquesta investi-

EL CONSUM D'ANSIOLÍTICS, HIPNÒTICS I SEDANTS A ESPANYA



4 milions d'insomnes crònics

■ Pràcticament un de cada tres adults té insomni transitori i més de quatre milions de persones tenen insomni crònic, segons la SEN. Hernando Pérez, coordinador del grup de son d'aquesta institució, relaciona les dificultats per dormir amb el ritme de vida actual i amb l'envel·liment de la població. I subratlla que les conseqüències de l'insomni van més enllà del causament o d'un rendiment dia-

ri inferior perquè també s'ha associat "a déficits cognitius i de memòria, a problemes d'ansietat i depressió, d'hipertensió, diabètic i d'obesitat, a més a més de poder ser símptoma d'una altra malaltia". Els neurolegs subratllen que la millor solució és actuar sobre la causa que el provoca i creen que el tractament més efectiu per al 70% dels casos és la teràpia conductual-cognitiva.

gació "perquè no deixa de ser un estudi farmaepidemiològic i la causa-efecte encara s'ha de demostrar". No obstant això, insisteix que les benzodiazepines no s'han de prendre de manera crònica perquè si que estan relacionades amb pèrdues de memòria i, a més, "tot i que al principi t'ajuden a dormir, passades unes setmanes no té sentit prendre'n perquè no milloren la qualitat del son".

Psiquiatres i farmacèutics consultats coincideixen que les benzodiazepines -i en general tots els ansiolítics- no s'haurien de prendre més enllà d'un mes o mes i mig perquè provoquen proble-

mes de tolerància -cada vegada calen dosis més altes per tenir el mateix efecte- i una dependència molt important. "Si en prens més de tres mesos cada vegada és més difícil deixar de prendre-les, cada vegada necessites més quantitat perquè et facin efecte, i a la llarga dificulten la capacitat de memòria i de concentració", resumeix. A més, expliquen, les benzodiazepines, pels seus efectes sedatius i depressors del sistema nerviós central, produeixen confusió mental, i els efectes que tenen de relaxació muscular fomenten caigudes, refluix gastroesofàgic i apnees.●