# Factores de la vida cotidiana pueden acelerar el envejecimiento del cerebro

escrito por Aitor Alzaga | 11 de abril de 2026




**Un estudio reciente publicado en *Nature Medicine* analiza cómo nuestro entorno y nuestras condiciones de vida influyen en el envejecimiento del cerebro. Las investigadoras y los investigadores estudiaron un concepto denominado *exposoma*, que hace referencia al conjunto total de factores ambientales, sociales y políticos a los que una persona está expuesta a lo largo de su vida.**

El estudio analizó datos de 18.701 personas de 34 países. Entre las personas participantes había tanto individuos sanos como personas con enfermedades relacionadas con el cerebro, como la enfermedad de Alzheimer o el deterioro cognitivo leve. El objetivo era comprender cómo las diferentes exposiciones a lo largo de la vida influyen en la **edad cerebral**, una medida que indica cuán envejecido parece un cerebro en comparación con la edad real de la persona.

Uno de los principales hallazgos fue que **analizar todas las exposiciones en conjunto ofrece una visión mucho más precisa que estudiarlas por separado**. De hecho, los

factores combinados del exposoma explicaban hasta 15 veces más diferencias en el envejecimiento cerebral que los factores individuales por sí solos. Esto demuestra que el entorno actúa de manera compleja, mediante la interacción de múltiples factores, y no a través de causas aisladas.

Las personas investigadoras también observaron que distintos tipos de exposiciones afectan al cerebro de maneras diferentes. Los **factores físicos**, como la contaminación o las condiciones climáticas, se asociaron con un **envejecimiento más rápido de la estructura cerebral**, especialmente en áreas relacionadas con la memoria y el movimiento. Por otro lado, los **factores sociales** (como la desigualdad, el estrés o el acceso a recursos) estaban más vinculados a **cambios en el funcionamiento del cerebro**, en particular en redes relacionadas con el pensamiento y las emociones.

Otro resultado importante fue que las personas expuestas a niveles más altos de **estrés** ambiental y social presentaban un riesgo mucho mayor de envejecimiento cerebral acelerado, hasta nueve veces superior en algunos casos. De forma llamativa, este efecto era incluso más fuerte que el impacto de tener una enfermedad cerebral diagnosticada.

El estudio destaca que estas exposiciones suelen actuar conjuntamente en lo que la ciencia denomina una **sindemia**, es decir, la interacción de múltiples problemas que se refuerzan entre sí. Por ejemplo, vivir en una zona contaminada con alta desigualdad social puede tener un efecto combinado más perjudicial que la suma de los efectos de cada uno de estos factores por separado.

**En conclusión, esta investigación muestra que la salud cerebral no depende únicamente de la biología o la genética, sino que también está profundamente influida por el entorno en el que vivimos. Sugiere que mejorar las**

**condiciones ambientales y reducir las desigualdades sociales podría desempeñar un papel clave para ayudar a las personas a mantener un cerebro más saludable a medida que envejecen.**

**Imagen: Freepik**

***Este artículo fue publicado por primera vez en Daily 27 el 4 de abril de 2026***