

Deficiente higiene bucal puede influir en el funcionamiento cognitivo

Las [bacterias que residen en la boca](#) pueden influir no solo en la salud dental, sino también en el **funcionamiento cognitivo**, según un reciente estudio publicado en la revista *PNAS Nexus*. Los investigadores de la Universidad de Exeter (Inglaterra) han descubierto que las personas con deterioro cognitivo leve (DCL) que albergan una alta cantidad de bacterias del género **Neisseria** en su microbioma oral tienden a mostrar mejoras en la memoria de trabajo, la función ejecutiva y la atención visual.



El estudio involucró a 55 participantes con principios de [deterioro cognitivo](#), donde aquellos con una prevalencia destacada de esta bacteria demostraron **mejor rendimiento cognitivo**. Incluso entre 60 individuos sin deterioro cognitivo, se observó una correlación positiva entre una alta presencia de **Neisseria** en la boca y mejores puntajes en pruebas de memoria de trabajo.

Los hallazgos sugieren que promover ciertas bacterias en la cavidad oral, potencialmente a través de [probióticos](#) o **prebióticos** que estimulen estas comunidades microbianas, podría tener el potencial de retrasar la enfermedad. Este enfoque podría ser efectivo en tan solo unas semanas, según los investigadores.

A peor higiene bucal, mayor riesgo de demencia

Además, el estudio respalda investigaciones previas que indican que la **salud bucal deficiente** es un **factor de riesgo** significativo para el deterioro cognitivo y la **demencia**. De hecho, algunas bacterias asociadas con enfermedades de las encías se han encontrado incluso en el cerebro de personas fallecidas por Alzheimer. No obstante, no todos los microbios orales son perjudiciales, pues algunos pueden tener efectos protectores similares a los observados en el intestino.

El género *Neisseria*, que incluye diversas especies bacterianas conocidas por habitar pacíficamente la nariz y la boca, puede también tener beneficios para la salud. Estas bacterias pueden ayudar a **reducir la presión arterial** sistémica al convertir nitratos de la dieta en óxido nítrico, una molécula crucial en la regulación de la presión arterial y la protección contra enfermedades cardiovasculares y de las encías.

El óxido nítrico no solo podría contribuir a la salud cardiovascular, sino que también se cree que juega un papel en la **protección del sistema nervioso** central al mejorar la plasticidad neuronal y reducir la inflamación, un mecanismo central en enfermedades neurodegenerativas como el Alzheimer.

No todas las bacterias son iguales

En el estudio, dirigido por la bióloga molecular Joanna L'Heureux, se descubrió que entre los participantes con DCL genéticamente predispuestos al Alzheimer, aquellos cuyo microbioma oral estaba dominado por *Prevotella* en lugar de *Neisseria* tenían un mayor riesgo de demencia. Esto sugiere que la composición del **microbioma oral** podría incluso servir como un marcador temprano del riesgo de enfermedad.

Al promover la presencia de la bacteria *Neisseria* en la boca y reducir la de *Prevotella*, los investigadores especulan que podrían influir en la disponibilidad de óxido nítrico, lo que a su vez podría beneficiar la **salud cerebral**. Aunque se sabe que las dietas ricas en nitratos, como la mediterránea, están asociadas con una mejor salud cerebral, se necesita más investigación para comprender completamente cómo la composición del microbioma oral y la ingesta dietética de nitratos afectan la producción de óxido nítrico y los resultados cognitivos.

