

La Fundació Pasqual Maragall estudia com els hàbits de vida saludable poden frenar l'Alzheimer

L'estudi AlfaLife avaluarà els hàbits de 400 voluntaris que rebran unes pautes per seguir un estil de vida saludable

Estudis científics apunten que si es redueixen aquests factors de risc, es podria prevenir fins a la meitat dels casos d'Alzheimer

Barcelona, 31 de gener de 2017- El Barcelonaβeta Brain Research Center, el centre de recerca de la Fundació Pasqual Maragall, ha impulsat un estudi per controlar els factors de risc modificables de la malaltia d'Alzheimer, amb el suport, entre d'altres, del Departament de Salut de la Generalitat de Catalunya i l'Agència de Qualitat i Avaluació Sanitàries de Catalunya.

L'objectiu del programa, anomenat **AlfaLife**, és **promoure hàbits de vida saludables** basats en quatre pilars que la comunitat científica vincula a alguns dels riscos de desenvolupar Alzheimer: la nutrició, l'exercici físic, l'activitat cognitiva i l'activitat social.

L'estudi compta amb **400 voluntaris**, que han rebut unes **pautes personalitzades en funció de les seves característiques** i seran seguits al llarg d'un any. *"Amb l'entrega i seguiment de les pautes per promoure hàbits de vida més saludables, pretenem que els participants instaurin aquestes accions en el seu dia a dia, per tal de millorar els seus indicadors de salut cardiovascular i disminuir el risc de patir demència"*, explica la Dra. Nina Gramunt, neuropsicòloga de la Fundació Pasqual Maragall i investigadora principal de l'estudi.

Els factors de risc de la malaltia d'Alzheimer

Malgrat que encara es desconeix la causa de l'Alzheimer, la comunitat científica creu que cada cop hi ha més evidències que, a banda dels **factors de risc no modificables**, n'hi ha de modificables que estan associats a la malaltia. Els modificables estan relacionats amb el **risc cardiovascular**, com ara la hipertensió arterial, la hipercolesterolèmia, la diabetis, el tabaquisme i el sobrepès; i amb l'**estil de vida**, amb factors com la dieta, l'exercici físic i l'activitat cognitiva i social. En aquest sentit, hi ha estudis que apunten que si es redueixen aquests factors de risc, es podria prevenir fins a la meitat dels casos.

D'altra banda, entre els factors no modificables destaquen l'edat avançada, que és la principal circumstància, i la genètica que, tot i que en molts pocs casos és l'única causa atribuïble, juga un paper important quan interactua amb altres factors.

Seguiment d'hàbits de vida saludable durant 12 mesos

Els 400 voluntaris tenen majoritàriament entre 45 i 75 anys i són persones cognitivament sanes, que formen part de la cohort de l'Estudi Alfa, que es va iniciar l'any 2012 amb el suport de l'Obra Social "la Caixa".

Així, durant la primera visita els investigadors actualitzen les dades sociodemogràfiques i d'història clínica dels participants per tal de fer un cribratge cognitiu i anímic, i els voluntaris responen un qüestionari d'hàbits de vida associats a factors de risc (tabaquisme, dieta, exercici i activitat cognitiva i social). A més, també els registren les mesures antropomètriques (pes, alçada i diàmetre de cintura), les constants vitals (pressió arterial i freqüència cardíaca), i determinacions bioquímiques com el colesterol i la glucosa.

Cada dos mesos els participants reben uns butlletins amb una **sèrie de consells, recursos i idees** que fan referència a hàbits de vida saludables, enfocats a la dieta, l'exercici, i l'activitat cognitiva i social en la vida quotidiana. A més, cada trimestre hauran d'omplir uns qüestionaris d'hàbits de vida que seran analitzats al final de l'estudi.

El programa té una durada d'1 any i acabarà amb una visita post-intervenció en la qual els participants faran les mateixes proves i hauran de comentar les possibles incidències clíniques rellevants succeïdes al llarg de l'any.

L'estudi Alfa

L'any 2012 es va posar en marxa, gràcies a l'impuls de l'Obra Social "La Caixa", un dels estudis més complexos i amb major nombre de voluntaris que existeix al món dedicat a la detecció precoç i a la prevenció de l'Alzheimer, l'estudi ALFA (Alzheimer i Famílies). Compta amb una cohort de 2.743 voluntaris adults sans, d'entre 45 i 75 anys, la gran majoria fills i filles de malalts d'Alzheimer. Entre ells es troba Cristina Maragall Garrigosa, filla de Pasqual Maragall i portaveu de la Fundació.

Els voluntaris de l'Estudi Alfa realitzen un conjunt de proves (cognició, genètica, neuroimatge...) cada tres anys i durant dècades, amb l'objectiu d'entendre la història natural de la malaltia i identificar els factors de risc i els indicadors biològics que podrien incidir en el seu desenvolupament.

Sobre la Fundació Pasqual Maragall

La Fundació Pasqual Maragall és una entitat privada sense ànim de lucre que va néixer l'abril del 2008, donant resposta al compromís adquirit per Pasqual Maragall (ex alcalde de Barcelona i ex president de la Generalitat de Catalunya) quan va anunciar públicament que se li havia diagnosticat Alzheimer. Actualment està dirigida pel Dr. Jordi Camí i presidida per Diana Garrigosa, esposa de Pasqual Maragall, el qual ostenta el càrrec de President d'Honor.

La Fundació gestiona la seva activitat científica a través del seu centre de recerca, el *BarcelonaBeta Brain Research Center*, amb la missió d'abordar els reptes que planteja la malaltia d'Alzheimer, aportar solucions que siguin decisives i millorar el benestar de les famílies afectades. La seva activitat s'orienta a la detecció precoç i a la prevenció de l'Alzheimer, així com oferir solucions que millorin la qualitat de vida de persones afectades i els seus cuidadors. Vuit anys després del seu naixement, la Fundació compta actualment amb més de 9.000 socis.

Per a més informació: www.fpmaragall.org/

Per a més informació (premsa):

Agència de Comunicació

ATREVIA

Laura Puig

lpuig@atrevia.com

93.419.06.30

Àrea de Comunicació

Fundació Pasqual Maragall

Eva Nebot

enebot@fpmaragall.org

93.316.09.90