

La malaltia d'Alzheimer i la dieta

La malaltia d'Alzheimer va ser descrita fa més d'un segle, però avui dia encara es desconeixen les seves causes. Tanmateix, sí que se sap que, quan es manifesta i apareixen els símptomes (problemes de memòria que dificulten la realització d'activitats quotidianes, canvis de caràcter, etc.) ja fa molts anys que es van produint canvis al cervell de la persona afectada. El principal factor de risc per patir aquesta malaltia és l'edat, tot i que això no significa que sigui una conseqüència inevitable de fer-se gran.

L'edat i determinats aspectes genètics, influents però no determinants, serien alguns dels factors de risc no modificables, és a dir, aquells que no podem canviar. No obstant això, hi ha diversos factors que poden influir en el desenvolupament de la malaltia i que sí que podem modificar. Entre aquests factors es troben tots els que es relacionen amb la salut cardiovascular, fent honor al clàssic principi que resa *mens sana in corpore sano* o, dit d'una altra manera, tot allò que és bo per al cos és bo per al cervell.

Així doncs, si prevenim o controlem trastorns com la diabetis, la hipertensió arterial o el colesterol elevat, contribuirem a

tenir una millor salut cerebral. Per aconseguir-ho, hem d'instaurar a la nostra vida uns hàbits saludables: no fumar, incorporar l'activitat física al dia a dia i dur una dieta sana i equilibrada. Cada cop són més els estudis científics i els experts que recomanen la dieta mediterrània com a model de dieta cardiosaludable i, per tant, "neurosaludable". No en va ha estat declarada Patrimoni de la Humanitat. Es basa en una major presència de vegetals, peixos, ous i lactis respecte d'altres aliments d'origen animal, juntament amb un consum freqüent de cereals i l'ús de l'oli d'oliva com a greix principal. A més, la nostra cultura promou molt especialment el factor socialitzador de l'alimentació i, menjant en companyia, també activem les neurones. Si a tot això hi afegim una activitat mentalment estimulants (lectura, passatemps...) obtindrem un còctel molt saludable.

No tenim una vacuna preventiva per a la malaltia d'Alzheimer, però és probable que reduïm el seu impacte aplicant quatre principis fonamentals a la nostra vida: moure's, no fumar, proposar-se reptes que ens estimulin mentalment i menjar bé i acompanyat.

Els experts recomanen la dieta mediterrània com a model de dieta 'neurosaludable'.

Dra. Nina Gramunt

Neuropsicòloga de la Fundació Pasqual Maragall



* Fa més d'un any Caprabo va començar a col·laborar amb la Fundació Pasqual Maragall a través de l'Estudi ALFA per a la identificació precoç de l'Alzheimer i dona suport a les campanyes d'aquesta fundació, tant pel que fa a la seva aposta per la nutrició equilibrada com per fomentar la sensibilització de la malaltia.