

**TEST DE DETECCIÓ PRECOÇ.**

El neuròleg José Luis Molinuevo (amb barba) estudia unes proves cerebrals.

# Detecció precoç i música en la lluita contra l'Alzheimer

La investigació de la malaltia, que afecta 130.000 persones a Catalunya, se centra avui a detectar quins canvis la precedeixen en el cervell. El benefici de la música en els diagnosticats impulsa una experiència pilot en geriàtrics de Sabadell

Carme  
**ESCALES**

**S**ebastián Font té 82 anys i és viudo. La seva dona va morir fa un any i mig. Però ell no va anar al funeral, va dir que preferia quedar-se a casa. I així ho va fer. Es va quedar tranquil, mirant la tele, esquivant un dol que mai va arribar. Font és un dels 130.000 pacients a Catalunya diagnosticats d'Alzheimer, una epidèmia creixent i sense cura que afecta una de cada deu persones més grans de 65 anys, i que ja se sap que comença a desenvolupar-se dècades abans que apareguin els seus més evidents símptomes.

Per aquest motiu, un gran repete dels investigadors de la malaltia és avançar-s'hi. Ho fan centrant els

seus estudis en població que encara no ha manifestat símptomes. 2.700 persones voluntàries participen en un a Catalunya, l'estudi Alfa, impulsat per la Fundació Pasqual Maragall en col·laboració amb l'Obra Social La Caixa. «Els participants tenen entre 45 i 65 anys i són descendents de pacients amb Alzheimer, però no presenten símptomes clínics, a priori, de la malaltia. A través de proves que els fem cada tres anys i durant dècades, intentem detectar en quin moment es produeixen canvis en el seu cervell i com evolucionen aquests canvis, abans que aparegui la malaltia», explica el neuròleg i investigador principal de l'estudi, José Luis Molinuevo.

«Conèixer com es donen aquests canvis abans que aparegui la demència és clau per fer prevenció. Fins ara, el diagnòstic de l'Alzheimer

**«El cúmul de molècules beta-amiloides i alteracions en la proteïna tau són els responsables de la mort de les neurones»**

mer és tardà i, quan es confirma, el mal cerebral existent és molt notable i irreversible», afegeix José Luis Molinuevo. Per això, en l'actualitat l'estudi de la malaltia avança en dues grans fases paral·leles: la preclínica i la clínica.

**AMILOIDES I GLUCOSA** // En un estudi més profund, l'Alfa Plus, Molinuevo i el seu equip seleccionaran uns 440 voluntaris «als quals es farà PET [tomografia per emissió de positrons, una tècnica no invasiva que mesura l'activitat metabòlica] d'amiloides i de glucosa, així com punció lumbar per veure biomarcadors capaços de detectar l'anatomia patològica, el que està passant en el cervell», detalla Molinuevo, que és el director científic de la Fundació Pasqual Maragall.

La beta-amiloides és el principal

component de les plaques senils, els dipòsits que apareixen en el cervell dels pacients amb Alzheimer. El cúmul d'amiloides, més certes alteracions en la proteïna tau (també detectades al cervell de diagnosticats amb la malaltia) són els responsables de la mort de les neurones que dona lloc als símptomes de l'Alzheimer, com la pèrdua de memòria, la desorientació o els canvis de conducta.

«Els investigadors intenten trobar tractaments que evitin aquest dipòsit de proteïnes amiloides, solucions que seran més útils com més aviat es comencin a implementar», assenyala el doctor Francesc Pujadas, coordinador de la Unitat de Demències del servei de Neurologia de l'Hospital Universitari del Vall d'Hebron. Els avenços científics també haurien d'explicar per



FERRAN NADEU

què «en determinats pacients, l'evolució de la malaltia és molt lenta, i en altres casos, molt ràpida», assenyala el doctor Pujadas. «Per això ens falta conèixer tots els factors que donen lloc a la malaltia», afegeix.

**MÚSICA COM A ESTÍMUL** // Altres focus d'atenció a la malaltia són ara continuar investigant en el laboratori farmacologia més eficaç per alentir l'evolució de l'Alzheimer, una vegada diagnosticat, així com ajudes no farmacològiques per a la millora del benestar d'aquests pacients.

En aquest sentit, des de la Fundació Pasqual Maragall es prepara una campanya de conscienciació, a la vegada que intervenció saludable sobre pacients d'Alzheimer, que tindrà lloc a partir de l'any que ve a la ciutat de Sabadell. «Ens dirigirem a adolescents a les escoles, començant per la de la Mare de Déu de

## «Adolescents de Sabadell aniran a residències geriàtriques a portar a persones amb Alzheimer les melodies de la seva infància»

la Salut de Sabadell, que aniran a residències geriàtriques a proporcionar a persones amb Alzheimer la música que escoltaven en la seva infància i joventut, ja que s'ha demostrat que aquesta experiència millora el seu estat», precisa el neuròleg José Luis Molinuevo.

Aquesta pràctica innovadora que es prepara a la capital vallesana s'inspira en el documental *Alive Inside (Visc a l'interior)*, del director novaiorquès Michael Rosato-Bennett. El seu audiovisual mostra les primeres pràctiques i el benefici de la musicoteràpia en malalts d'Alzheimer als Estats Units. «La música té molta més habilitat per activar moltes més parts del cervell que qualsevol altre estímul», explica un dels metges que intervenen en el documental nord-americà.

Desbloquejar emocions a través de les melodies amb les quals van créixer aquestes persones malaltes els proporcionarà una millora. Al mateix temps la iniciativa «ajudarà a conscienciar, tant adolescents com pares d'adolescents, que ara tenen entre 40 i 50 anys, sobre la malaltia i tot allò que pot ajudar a prevenir la seva aparició», declara Molinuevo.

«Si sabem que el desenvolupament s'inicia fins a 20 anys abans de l'aparició dels símptomes, als 40 anys ja estem aconseguint el nostre repte d'avançar-nos a la malaltia», acaba dient. ≡

## CLAROBSCURS DE PERDRE LA IDENTITAT

Il·lustracions  
Francina Cortés

### 1 LLEUS O FREQUENTS PÈRDUES DE MEMÒRIA CAUSEN INQUIETUD ¿Oblits ocasionals o Alzheimer?

No recordar en algunes ocasions concretes noms, números de telèfon o on s'ha deixat algun objecte acostuma a desaparèixer, en algunes persones, la por d'estar entrant en un procés d'Alzheimer, sobretot superada ja una certa edat. Els metges de capçalera disposen de proves que mesuren en una determinada escala el grau de pèrdua de memòria que pot estar experimentant una persona. Aquest és el primer filtre, sempre supervisat per un facultatiu, que hauria de passar qualsevol individu que temi una pèrdua de memòria susceptible de ser considerada en un grau patològic.

«Hi ha protocols d'actuació establerts en aquest sentit, per avaluar el risc d'Alzheimer



o una altra demència, a través d'aquestes proves de memòria, a la consulta del metge de capçalera», informa el responsable de la Unitat de Demències de l'Hospital Universitari de la Vall d'Hebron, Francesc Pujadas.

«El trastorn de memòria associat a l'Alzheimer ve determinat per la incapacitat o dificultat del cervell de gravar informació. No seria el cas de les fallades de la memòria, incapaç de recordar puntualment una informació però que, amb pistes o amb temps, s'acaba recuperant», diu Pujadas. En canvi, en la pèrdua de memòria d'algú amb Alzheimer, ni pistes ni temps aconsegueixen rescatar coses que el cervell ja no va gravar.

### 2 CANVIAR HÀBITS I ACOMODAR-SE A LA SITUACIÓ Adaptar la casa a la malaltia

Alguns canvis de conducta i d'estat d'ànim en els pacients amb Alzheimer, la majoria de les vegades inesperats i sobtats, aconsellen prendre certes mesures per protegir, tant el malalt, com el seu entorn. «A vegades, quan la persona ja no es reconeix al mirall, pot ser que en alguna ocasió senti l'amenaça d'aquella imatge que percep a través d'ell. I en aquells casos, és aconsellable retirar el mirall del seu abast», recomana l'especialista en demències de la Vall d'Hebron Francesc Pujadas.

En aquest sentit, els professionals dels serveis socials, i els metges de l'assistència primària, poden assessorar el cui-



dador o cuidadora i la família sobre la millor manera de procedir a adequar la vivenda familiar a la seguretat de la persona amb Alzheimer i la d'aquells amb qui conviu diàriament. Un exemple sobre això seria mantenir la porta de sortida del domicili tancada i la clau no accessible a la persona malalta, per evitar que surti al carrer sola i, a causa de la seva desorientació, s'extraviï.

Els experts en demències dels centres psicogeriatrics que disposen de centres de dia per a aquest tipus de malalts també poden aconsellar a les famílies quin és el millor tracte i mesures a prendre a casa per afavorir el seu benestar global.

### 3 CONSELLS PER PREVENIR L'ALZHEIMER Dieta i hàbits més beneficiosos

«Avui dia, no existeix cap medicament que previngui, eviti o endarrerixi l'Alzheimer», sentència el doctor Pujadas. Dit això, l'especialista sí que enuncia algunes recomanacions.

Un: mantenir l'activitat mental. Estudiar, interessar-se per temes culturals o, fins i tot, escriure les memòries hi ajuden. I són activitats que es fomenten molt als centres de dia o residències per a gent gran perquè s'ha comprovat que endarrerixen l'aparició de la demència associada a l'Alzheimer, i altres.

Dos: l'exercici físic és una altra de les recomanacions. «Qualsevol tipus d'exercici, caminar mitja hora cada dia, a bon ritme, en pot ser un.



Tres: tenir més i millor control de la salut cardiovascular també se sap que prevé l'aparició de l'Alzheimer. Controlar el pes, el colesterol i la tensió arterial, a més a més de no fumar, són les principals advertències. «Tot el que va bé per al cor, va bé per al cervell», apunta Francesc Pujadas. Pel que fa als hàbits alimentaris, la dieta mediterrània «sembla que també endarrerix l'aparició de la malaltia», assenyala Pujadas. O sigui, poca carn i més verdures i peix, amb l'oli d'oliva de protagonista als plats. Però, «fer només una d'aquestes recomanacions no serveix», afegeix l'especialista en demències. Tot junt sí que allarga la qualitat de vida».

## MALALTIA SILENT 20 ANYS

En els últims anys, i gràcies a la investigació simultània i intercanvis de resultats entre grups científics de diferents països, s'ha pogut consensuar que «durant 15 o 20 anys, el cervell va experimentant canvis i, al final, la capacitat compensatòria del cervell es perd i apareix la demència», detalla el neuròleg de l'Hospital Clínic i director científic de la Fundació Pasqual Maragall, José Luis Molinuevo. «Estudis en la fase clínica fa molts anys que es van iniciar. I el 2007, ja vam detectar senyals que marcava la biologia; és a dir, en gent sense símptomes, vam veure estructures del cervell diferents i amb una funcionalitat que no era la mateixa que en altres cervells. Els axons, els ponts que condueixen els impulsos nerviosos entre cèl·lules, eren diferents en determinats cervells de gent esporàdica, sense gens associats a la malaltia, i en gent que pertanyia a famílies amb mutacions». Tot plegat permet dir avui que l'Alzheimer pot tenir 40 anys de durada, dels quals, 20 són silencis, xifres que varien segons cada persona.