

Amb motiu del Dia Nacional de la Nutrició (28 de maig):

La dieta mediterrània, una poderosa aliada per prevenir l'Alzheimer

- Un de cada tres casos d'Alzheimer podria evitar-se amb l'adopció d'hàbits de vida saludable¹, entre ells una dieta rica, variada i equilibrada com la mediterrània, a més de l'exercici físic moderat, l'activitat cognitiva i social, i dormir les hores necessàries.
- Tant els antioxidants, presents en aliments d'origen vegetal, com els omega-3, presents en el peix blau i les nous, podrien ajudar a protegir davant el deteriorament cognitiu.

Barcelona, 28 de maig del 2020.- Tot i que encara es desconeix la principal causa de l'Alzheimer, cada vegada hi ha més evidència científica que aquesta malaltia s'origina per una combinació de factors de risc, alguns dels quals no són modificables -bàsicament, l'edat i la genètica-, i d'altres que sí que ho són.

Darrers estudis afirmen que **1 de cada 3 casos d'Alzheimer podria evitar-se amb l'adopció d'hàbits de vida saludable¹**. Juntament amb l'exercici físic regular, l'activitat cognitiva, les relacions socials, i un son reparador, **la dieta és un dels pilars bàsics per tenir un cervell saludable.**

Tal i com explica la **Dra. Nina Gramunt**, neuropsicòloga i directora tècnica de l'Àrea Social i de Divulgació de la Fundació Pasqual Maragall, *"sabem que el que és bo pel cor també ho és pel cervell. La nutrició té un paper fonamental per gaudir d'un bon estat de salut general, i també cerebral: ens ajuda a controlar els factors de risc cardiovascular i, alhora, a protegir-nos davant el deteriorament cognitiu i la demència. Tenim una gran sort perquè la dieta mediterrània és la pròpia de la nostra cultura, reconeguda científicament pel seu valor preventiu en malalties cardiovasculars i, molt probablement, en l'Alzheimer"*.

Investigació dels àcids grassos omega-3

El centre de recerca de la Fundació Pasqual Maragall, el Barcelonaβeta Brain Research Center (BBRC), en col·laboració amb l'Institut Hospital del Mar d'Investigacions Biomèdiques (IMIM), té en marxa una línia d'investigació centrada en certs components de la dieta que poden ajudar a prevenir l'Alzheimer.

L'estrès oxidatiu i la inflamació crònica poden propiciar el desenvolupament de malalties cardiovasculars i de l'Alzheimer. En aquest sentit, el **Dr. Aleix Sala**, investigador a càrrec de l'estudi al BBRC, assegura que *"pot ser de molta ajuda el consum d'aliments d'origen vegetal, perquè ens aporten antioxidants, i el consum habitual de peix blau, que ens proporciona àcids grassos omega-3.*

*S'ha vist que aquests compostos, alguns d'ells acumulats en el cervell ja des d'abans de néixer, juguen un paper clau ajudant a prevenir-nos davant el deteriorament cognitiu. I en concret, les **nous** són molt beneficioses perquè alhora ens proporcionen antioxidants i àcids grassos omega-3".*

Actualment, el Dr. Sala està analitzant, a través de qüestionaris i/o mostres de sang, si la ingesta d'aquests greixos es relaciona amb els biomarcadors de la malaltia d'Alzheimer en els més de 2.000 participants de l'Estudi Alfa del BBRC, impulsat per la Fundació "la Caixa".

Els 10 pilars de la dieta mediterrània

Declarada Patrimoni Cultural Immaterial de la Humanitat, la dieta mediterrània és saludable, variada i equilibrada. És molt rica en productes d'origen vegetal i peix blau, i podria contribuir a prevenir, o almenys retardar, l'aparició de l'Alzheimer.

La Fundació Pasqual Maragall, des del seu blog "[Parlem de l'Alzheimer](#)", aconsella seguir aquest decàleg per cuidar el nostre cervell:

- 1. Oli d'oliva verge extra.** Té moltíssimes propietats beneficioses per a la nostra salut, i podem utilitzar-lo en amanides i en cru, així com per cuinar i com a greix principal.
- 2. Aliments frescos.** És important consumir aliments de temporada, el més frescos possible i que estiguin poc processats.
- 3. Vegetals, en abundància.** Es recomanen dues racions de verdura o hortalisses al dia, tres racions diàries de fruita, llegums (3/4 cops per setmana) i fruita seca (de 3-7 cops per setmana).
- 4. Pa i cereals.** Preferiblement integrals, es recomana consumir-los diàriament per la seva aportació energètica.
- 5. Llet i derivats.** Hauríem de consumir diàriament productes làctics com la llet, formatge i iogurts, preferentment baixos en greix, desnatats o semidesnatats.
- 6. El peix, un altre imprescindible.** N'hauríem de menjar 3 cops per setmana, intentant que una o dues racions siguin peix blau. En canvi, les carns vermelles i processades s'haurien de consumir amb moderació, així com els ous, amb un màxim de 3 o 4 a la setmana.
- 7. Aigua, font de vida.** És una beguda fonamental, i és important consumir diàriament entre 1,5 i 2 litres, ja sigui en vasos d'aigua, en infusions (sense sucre) o en caldos baixos en greixos. Ocasionalment podem optar per begudes refrescants sense sucre i, pel que fa el vi, se'n pot fer un consum moderat (1 copa al dia per les dones, i 2 pels homes).
- 8. Sofregits i espècies.** Els sofregits de tomàquet, all, porro o ceba són molt recomanables, especialment acompanyats de verdures, pasta o arrossos, almenys un parell de cops per setmana. Les espècies i les plantes aromàtiques són les aliades perfectes per afegir sabor als plats.
- 9. Evitar els fregits.** Les coccions són tan importants com els ingredients, i podem optar per cuinar al vapor, al forn, a la planxa, a la brasa o bullir. El que cal és limitar al màxim els fregits i arrebossats i, en cas d'estofats o guisats, que siguin amb oli d'oliva verge extra.
- 10. Aliments i coccions limitades.** És important minimitzar el consum de sal i grasses (mantega, margarina, nata...), begudes alcohòliques, formatges curats i semi curats, embotits i carn vermella, dolços, aperitius, pastisseria industrials, plats precuinats, begudes carbonitzades i ensucrades, fregits i arrebossats.

Juntament amb una alimentació nutritiva i saludable, és important l'exercici físic regular, procurar un son reparador, i cultivar les relacions personals i la curiositat per aprendre. Aquesta suma de factors ens ajudaran a mantenir el cervell en forma i prevenir el desenvolupament de malalties com l'Alzheimer.

Sobre la Fundació Pasqual Maragall

La Fundació Pasqual Maragall és una entitat privada sense ànim de lucre que va néixer l'abril del 2008, com a resposta al compromís adquirit per Pasqual Maragall (excalde de Barcelona i expresident de la Generalitat de Catalunya) a l'anunciar públicament que se li havia diagnosticat Alzheimer. La Fundació està dirigida per Arcadi Navarro i presidida per Cristina Maragall, filla de Pasqual Maragall. Aquest últim ostenta el càrrec de president d'honor. La missió de la Fundació és promoure la investigació per prevenir l'Alzheimer, i també oferir solucions per millorar la qualitat de vida de les persones afectades i dels seus cuidadors. Per fer possible aquests estudis, la Fundació compta amb el suport d'una quinzena d'entitats i una base social de més de 35.000 socis, que contribueixen econòmicament a la continuïtat del projecte.

Per a més informació: www.fpmaragall.org/ca

Sobre el Barcelonaβeta Brain Research Center (BBRC)

El Barcelonaβeta Brain Research Center (BBRC) és el centre de recerca on es desenvolupa l'activitat científica de la Fundació i compta amb l'impuls de la Fundació "la Caixa". La recerca del BBRC es centra en la prevenció de la malaltia d'Alzheimer i en l'estudi de les funcions cognitives afectades en l'envelliment sa i patològic. Per a més informació: www.barcelonabeta.org/ca

CONTACTE DE PREMSA:

Agència de Comunicació

ATREVIA

Albert Rimbau / Laura Puig

arimbau@atrevia.com / lpuig@atrevia.com

683 16 20 28 / 619 64 93 62

Departament de Comunicació

Fundació Pasqual Maragall

Mar Escardó

mescardo@fpmaragall.org

93 316 09 90

REFERÈNCIES:

1. Norton S, Matthews FE, Barnes DE, Yaffe K, Brayne C. Potential for primary prevention of Alzheimer's disease: an analysis of population-based data. *Lancet Neurol.* 2014 Aug;13(8):788-94.

La Fundació Pasqual Maragall compta amb el suport de:



FUNDACIÓN
RAMÓN ARECES



ACS



Allianz



Fundación ADEY

Sabadell
Fundació

Fundación
Renta

Agbar
Fundació

moventia

enagas

eurofingert

vopi

abertis