

La Fundación Pasqual Maragall estudia cómo los hábitos de vida saludable pueden frenar el Alzheimer

El estudio AlfaLife evaluará los hábitos de 400 voluntarios que recibirán unas pautas para seguir un estilo de vida saludable

Estudios científicos apuntan que si se reducen estos factores de riesgo se podría prevenir hasta la mitad de los casos de Alzheimer

Barcelona, 31 de enero de 2017- El Barcelonaβeta Brain Research Center, el centro de investigación de la Fundación Pasqual Maragall, ha impulsado un estudio para controlar los factores de riesgo modificables de la enfermedad de Alzheimer, con la colaboración, entre otros, del Departament de Salut de la Generalitat de Catalunya y de la Agència de Qualitat i Avaluació Sanitàries de Catalunya.

El objetivo del programa, llamado **AlfaLife**, es **promover hábitos de vida saludables** basados en cuatro pilares que la comunidad científica vincula a algunos de los riesgos de desarrollar Alzheimer: la nutrición, el ejercicio físico, la actividad cognitiva y la actividad social.

El estudio cuenta con **400 voluntarios**, que han recibido unas **pautas personalizadas en función de sus características** y serán controlados durante todo un año. *“Con la entrega y seguimiento de las pautas para promover hábitos de vida más saludables pretendemos que los participantes instauren estas acciones en su día a día, para mejorar sus indicadores de salud cardiovascular y disminuir el riesgo de sufrir demencia”*, explica la Dra. Nina Gramunt, neuropsicóloga de la Fundación Pasqual Maragall e investigadora principal del estudio.

Los factores de riesgo de la enfermedad de Alzheimer

Aunque aún se desconoce la causa del Alzheimer, la comunidad científica cree que cada vez hay más evidencias de que, más allá de los **factores de riesgo no modificables**, hay algunos modificables que están asociados a la enfermedad. Los modificables están relacionados con el **riesgo cardiovascular**, como la hipertensión arterial, la hipercolesterolemia, la diabetes, el tabaquismo y el sobrepeso; y con el **estilo de vida**, con factores como la dieta, el ejercicio físico y la actividad cognitiva y social. En este sentido, hay estudios que apuntan que si se reducen estos factores de riesgo, se podría prevenir hasta la mitad de los casos.

Por otro lado, entre los factores no modificables destacan la edad avanzada, que es la principal circunstancia, y la genética, que aunque en muy pocos casos es la única causa atribuible, juega un papel importante cuando interactúa con otros factores.

Seguimiento de hábitos de vida saludable durante 12 meses

Los 400 voluntarios tienen mayoritariamente entre 45 y 75 años y son personas cognitivamente sanas, que forman parte de la cohorte del Estudio Alfa, que se inició en 2012 con la colaboración de la Obra Social "la Caixa".

Así, durante la primera visita los investigadores actualizan los datos sociodemográficos y de historia clínica de los participantes para hacer un cribado cognitivo y anímico, y los voluntarios responden un cuestionario de hábitos de vida asociados a factores de riesgo (tabaquismo, dieta, ejercicio y actividad cognitiva y social). Además, también les registran las medidas antropométricas (peso, altura y diámetro de cintura), las constantes vitales (presión arterial y frecuencia cardíaca), y determinaciones bioquímicas como el colesterol y la glucosa.

Cada dos meses, los participantes reciben unos boletines con una **serie de consejos, recursos e ideas** que hacen referencia a hábitos de vida saludables, enfocados a la dieta, al ejercicio y a la actividad cognitiva y social en la vida cotidiana. Además, los voluntarios deberán rellenar cada trimestre unos cuestionarios de hábitos de vida que serán analizados al final del estudio.

El programa dura 1 año y acabará con una visita post-intervención en la cual los participantes harán las mismas pruebas y deberán comentar las posibles incidencias clínicas relevantes sucedidas a lo largo del año.

El estudio Alfa

En 2012 se puso en marcha, gracias al impulso de la Obra Social "la Caixa", uno de los estudios más complejos y con mayor número de voluntarios del mundo dedicado a la detección precoz y a la prevención del Alzheimer, el estudio ALFA (Alzheimer y Familias). Cuenta con un cohorte de 2.743 voluntarios adultos sanos, de entre 45 y 75 años, la gran mayoría hijos e hijas de enfermos de Alzheimer. Entre ellos se encuentra Cristina Maragall Garrigosa, hija de Pasqual Maragall y portavoz de la Fundación.

Los voluntarios del Estudio Alfa realizan un conjunto de pruebas (cognición, genética, neuroimagen...) cada tres años y durante décadas, con el objetivo de entender la historia natural de la enfermedad e identificar los factores de riesgo y los indicadores biológicos que podrían incidir en su desarrollo.

Sobre la Fundación Pasqual Maragall

La Fundación Pasqual Maragall es una entidad privada sin ánimo de lucro que nació en abril de 2008, como respuesta al compromiso adquirido por Pasqual Maragall (ex alcalde de Barcelona y ex presidente de la Generalitat de Catalunya) cuando anunció públicamente que se le había diagnosticado Alzheimer. Actualmente está dirigida por el Dr. Jordi Camí y presidida por Diana Garrigosa, esposa de Pasqual Maragall, quien ostenta el cargo de Presidente de Honor.

La Fundación gestiona su actividad científica a través de su centro de investigación, el *BarcelonaBeta Brain Research Center*, con la misión de abordar los retos que plantea la enfermedad de Alzheimer, aportar soluciones que sean decisivas y mejorar el bienestar de las familias afectadas. Su actividad está orientada a la detección precoz y a la prevención del Alzheimer, así como ofrecer soluciones que mejoren la calidad de vida de las personas afectadas y la de sus cuidadores. Ocho años después de su nacimiento, la Fundación cuenta actualmente con más de 9.000 socios.

Para más información: www.fpmaragall.org/

Para más información (prensa):

Agencia de Comunicación
ATREVIA
Laura Puig
lpuig@atrevia.com
93.419.06.30

Área de Comunicación
Fundación Pasqual Maragall
Eva Nebot
enebot@fpmaragall.org
93.316.09.90