

‘Seguir unos hábitos de vida saludables es clave para cuidar la salud cerebral’

- **Primer acto conjunto del acuerdo de colaboración entre ambas fundaciones que ha tenido como objetivo concienciar sobre la importancia de cuidar la salud cerebral a lo largo de toda su vida**
- **Se estima que actualmente el Alzheimer y las demencias afectan a 900.000 personas en España, lo que se traduce en una de cada diez de más de 65 años y un tercio de las de más de 85**

Barcelona, 21 de octubre de 2022 – Más de 400 personas asistieron a la conferencia “**Un cerebro sano de por vida. Cómo prevenir el Alzheimer desde la infancia**”, el primer acto organizado conjuntamente por la Fundación Pasqual Maragall y la Fundación Rosa María Vivar que se celebró ayer por la tarde en el Teatre Fortuny de Reus.

La **Dra. Nina Gramunt Fombuena**, neuropsicóloga y directora técnica del Área Social y Divulgación de la Fundación Pasqual Maragall, y la **Dra. Marta Portero**, investigadora del Instituto de Neurociencias de la UAB y profesora del departamento de psicobiología y metodología de las ciencias de la salud de UAB, han sido las ponentes de la charla que ha estado centrada en concienciar sobre la importancia de cuidar la salud cerebral a lo largo de toda la vida para prevenir enfermedades como el Alzheimer.

Durante su intervención, la Dra. Gramunt, explicó cómo prevenir el Alzheimer a lo largo de toda nuestra vida y reivindicó la importancia de seguir unos hábitos saludables ya que esto contribuye directamente a tener una buena salud cerebral, y destacó el papel que tienen las personas cuidadoras para garantizar el máximo bienestar posible de quienes padecen la enfermedad.

Concretamente, la experta destacó que *“es fundamental seguir una alimentación equilibrada, hacer deporte y evitar el tabaco y el alcohol, para cuidar nuestra salud cardiovascular y cerebral. En estudios realizados en nuestro centro de investigación se ha demostrado que existe un vínculo entre el consumo de ciertos alimentos, como el pescado azul, y una mayor resiliencia cerebral. Controlando los factores de riesgo modificables del Alzheimer podemos modular los factores no modificables, como la edad y la genética”*. Continúa, *“es importante que los hábitos saludables se incorporen en la forma de vivir ya desde la infancia como una contribución a la salud, también del cerebro, a lo largo de la vida”*.

Por su parte, la **Dra. Marta Portero** habló de los distintos tipos de memoria y sus principales características, cómo se desarrollan y cambian a lo largo de la vida y cómo podemos actuar para preservar la memoria y la salud cerebral. En este sentido, destacó que *“no existe una sola memoria, sino que tenemos varios sistemas de memoria. En primer lugar, podemos diferenciar la memoria sensorial, que es la puerta de entrada a la mente de los estímulos externos que captamos con nuestros sentidos; la memoria de trabajo, en la que podemos retener y manipular la información durante segundos y minutos, y la memoria a largo plazo en el que podemos almacenar la información durante horas, meses y toda una vida”*.

Además, incidió en cómo preservar la memoria y la salud cerebral durante nuestra vida, *“son muchos los factores protectores para el desarrollo cerebral y para preservar las funciones cognitivas, por ejemplo, tener un vínculo afectivo estable durante la infancia, la estimulación cognitiva, las relaciones sociales, el ejercicio físico aeróbico y evitar una alimentación hipercalórica, entre otros”*.

Esta charla es fruto del convenio de colaboración entre la Fundación Pasqual Maragall y la Fundación Rosa Maria Vivar cuyo objetivo es promover proyectos de sensibilización para cambiar la percepción social de la enfermedad del Alzheimer, promocionar el envejecimiento saludable y compartir la relevancia de la investigación biomédica, entre otros. Ambas entidades cooperarán conjuntamente para difundir, colaborar y apoyar diferentes acciones para impulsar la prevención y cuidado del Alzheimer, así como las enfermedades neurodegenerativas.

Las cifras del Alzheimer

Se estima que actualmente el Alzheimer y las demencias afectan a 900.000 personas en España, lo que se traduce en una de cada diez de más de 65 años y un tercio de las de más de 85. Estas patologías relacionadas con la edad son una de las principales causas de mortalidad, discapacidad y dependencia. Si no se encuentra un cuidado efectivo y con la esperanza de vida en aumento, en 2050 el número de casos podría triplicarse en el mundo, superando el millón y medio de personas sólo en España, lo que podría colapsarlo los sistemas sanitarios y asistenciales.

Acerca de 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 (exalcalde de Barcelona y expresidente de la Generalitat de Catalunya) al anunciar públicamente que se le había diagnosticado Alzheimer. La Fundación está dirigida por Arcadi Navarro y presidida por Cristina Maragall, hija de Pasqual Maragall. Este último ostenta el cargo de presidente de honor.

Más de 170 profesionales trabajan actualmente en la Fundación con una doble misión: promover la investigación para prevenir el Alzheimer, y ofrecer soluciones que mejoren la calidad de vida de las personas afectadas, sus familias, y sus cuidadores. En el ámbito de la investigación científica, la Fundación cuenta con el Barcelonaβeta Brain Research Center (BBRC), centro de investigación dedicado a la prevención de la enfermedad y al estudio de las funciones cognitivas afectadas en el envejecimiento sano y patológico.

Todo esto es posible gracias al apoyo de una quincena de entidades y una base social de más de 50.000 socios, que contribuyen económicamente a la continuidad del proyecto. Su apoyo es imprescindible para seguir trabajando por un futuro sin Alzheimer, puesto que la investigación científica es el único camino para vencer la enfermedad.

Para colaborar con la Fundación Pasqual Maragall: fpmaragall.org/ca/donatius

Para más información: fpmaragall.org/ca



Acerca de la Fundació Rosa María Vivar

La Fundación Rosa María Vivar es una entidad sin ánimo de lucro que ha promovido las instalaciones del Centro Terapéutico para el Alzheimer y la Unidad de la Memoria del Camp de Tarragona, un espacio especializado para dar respuesta a las necesidades de las personas con la enfermedad. El objetivo de la Fundación es promover proyectos para el Alzheimer, su sensibilización y prevención, así como divulgar la necesidad de cuidar nuestra salud cognitiva desde la infancia ya lo largo de toda la vida.

Para colaborar con la Fundació Rosa Maria Vivar: <https://frosamariavivar.org/donacio/>

Para más información: <https://frosamariavivar.org/>

PARA MÁS INFORMACIÓN:

Agencia de Comunicació

ATREVIA

Andrea Gutiérrez / Laura Puig

agutierrez@atrevia.com / lpuig@atrevia.com

618 76 30 14 / 619 64 93 62

Departamento de Comunicación

Fundació Pasqual Maragall

Mar Escardó

mescardo@fpmaragall.org

93 316 09 90

La Fundación Pasqual Maragall cuenta con el apoyo de:

