

Realitzar activitat física, seguir una bona alimentació o tenir activitat social, claus per prevenir l'Alzheimer

- **Més de 250 persones han assistit a la sessió divulgativa organitzada per la Fundació Pasqual Maragall sobre com prevenir l'Alzheimer al CaixaForum Sevilla, a càrrec del Dr. Chema González de Echávarri**
- **La Fundació Pasqual Maragall porta 15 anys dedicada a la investigació i prevenció de l'Alzheimer, però també al suport a les famílies afectades i a la conscienciació social sobre la malaltia a tot Espanya**
- **En 8 de cada 10 casos, el rol del cuidador principal sol recaure en un familiar que s'encarrega de l'atenció directa de la persona afectada les 24 hores al dia**

Sevilla, 4 de maig de 2023 – La Fundació Pasqual Maragall va celebrar ahir la sessió "**Quan et cuides, l'Alzheimer fa un pas enrere**" al CaixaForum Sevilla. Més de 250 persones van assistir a un esdeveniment divulgatiu sobre com, mitjançant uns hàbits de vida saludables, es pot prevenir l'Alzheimer. La Fundació reforça així la seva tasca de conscienciació social que ja porta més de 15 anys exercint, clau en la missió de l'entitat juntament amb la seva aportació a la investigació de la malaltia.

El **Dr. Chema González de Echávarri**, neuròleg responsable de la Unitat de Demències de l'Hospital Joan XXIII de Tarragona i neuròleg de la Fundació Pasqual Maragall, ha estat l'encarregat de conduir la sessió i ha començat la ponència parlant sobre l'origen de la malaltia i el seu caràcter multifactorial: "*l'Alzheimer és conseqüència d'una combinació de factors de risc no modificables, com pot ser l'envelliment, i de factors modificables que tenen un gran pes sobre el desenvolupament dels símptomes. Gràcies a la investigació, sabem que aquests factors estan relacionats amb la salut cardiovascular i l'estil de vida, és a dir, el que és bo per al cor, és bo per al cervell. Si portem una vida sedentària o inactiva amb hàbits poc saludables, correm un major risc de desenvolupar malalties, la qual cosa té efectes secundaris en la nostra salut cerebral*".

Per aquest motiu, l'expert ha volgut fer èmfasi en la importància dels hàbits saludables per prevenir la malaltia. Així, ha recordat que és clau seguir una dieta mediterrània evitant els ultraprocessats, greixos saturats, carns vermelles i embotits; a més d'integrar exercici físic de forma habitual en la rutina, important també per una bona salut mental.

El **Dr. González de Echávarri** també ha posat de manifest que cal evitar l'aïllament social, ja que les relacions socials són excel·lents per mantenir actives les connexions neuronals i que és important plantejar petits reptes a la nostra ment com participar en tallers, cursos, llegir o senzillament resoldre mots encreuats, per mantenir actiu el nostre cervell en el dia a dia.

La família, cuidador principal en la majoria dels casos

A la xerrada també s'ha parlat de l'efecte que té l'Alzheimer sobre la família de la persona afectada, que en la majoria dels casos sol adoptar el rol de cuidador principal, assumint l'atenció directa de la persona amb Alzheimer. *"Com més gran és l'avanç de la malaltia i dels símptomes, més gran és la dependència sobre la persona cuidadora. Una responsabilitat que en 8 de cada 10 casos sol recaure en la família"*, ha comentat l'expert.

A més, ha destacat la implicació que els familiars cuidadors solen dedicar a la persona afectada *"sent unes 70 hores de cura a la setmana, assumides per la família en un 80% dels casos. Tenint en compte que la malaltia sol durar entre 7 i 15 anys, aquestes dades posen en manifest l'empremta que l'Alzheimer deixa en els integrants de la família i l'entorn de la persona afectada"*, ha comentat el Dr. **González de Echávarri**.

Optimisme respecte al futur de la malaltia

El neuròleg també ha aprofundit en els últims avenços de recerca en diagnòstic i tractament, on ha destacat que estem davant d'un canvi de paradigma: *"la irrupció de noves formes de detecció, on el centre de recerca de la Fundació Pasqual Maragall, el BarcelonaBeta Brain Research Center (BBRC), ha contribuït amb grans avenços com els biomarcadors en sang, i l'aparició dels primers tractaments que podrien alentir l'avanç de la malaltia, com la recent aprovació als Estats Units d'un primer fàrmac capaç de modificar el curs de la malaltia, frenant el deteriorament cognitiu, criden a l'optimisme dels experts entorn a la forma de tractar la malaltia en el futur"*, ha conclòs l'expert.

L'Alzheimer en xifres

Actualment s'estima que l'Alzheimer i les malalties neurodegeneratives afecten 900.000 persones, xifra que es tradueix en una de cada deu de més de 65 anys i un terç de les de més de 85. Aquestes patologies són una de les causes principals de mortalitat, discapacitat i dependència. Si no es troba una cura efectiva i amb l'esperança de vida en augment, l'any 2050 el nombre de casos podria triplicar-se al món, superant el milió i mig de persones només a Espanya, un fet que podria arribar a col·lapsar els sistemes sanitaris i assistencials.

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 (exalcalde de Barcelona i expresident de la Generalitat de Catalunya) en 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.

Al voltant de 200 professionals treballen actualment a la Fundació amb una doble missió: promoure la recerca per prevenir l'Alzheimer, i oferir solucions que millorin la qualitat de vida de les persones afectades, les seves famílies, i els seus cuidadors. En l'àmbit de la investigació científica, la Fundació compta amb el BarcelonaBeta Brain Research Center (BBRC), centre de recerca dedicat a la prevenció de la malaltia i a l'estudi de les funcions cognitives afectades en l'envelliment sa i patològic.

Tot això és possible gràcies al suport d'una quinzena d'entitats i una base social de més de 61.000 socis, que contribueixen econòmicament a la continuïtat del projecte. El seu suport és imprescindible per

fundación pasqual maragall

continuar treballant per un futur sense Alzheimer, ja que la investigació científica és l'únic camí per vèncer la malaltia.

Per col·laborar amb la Fundació Pasqual Maragall: <https://fpmaragall.org/donativos/>

Per a més informació: <https://fpmaragall.org/>



CONTACTE DE PREMSA:

Agència de Comunicació

ATREVIÀ

David Moreno / Esther Seró

dmoreno@atrevia.com / esero@atrevia.com

682 68 76 67 / 667 63 29 09

Departament de Comunicació

Fundació Pasqual Maragall

Mar Escardó

mescardo@fpmaragall.org

93 316 09 90

La Fundació Pasqual Maragall compta amb el suport de:



FUNDACIÓN
RAMÓN ARECES

FUNDACIÓN
ACS



DIPUTACIÓ
DE BARCELONA

Allianz

FIATC

Sabadell
Fundació

Aigües de
Barcelona

eurofragance

moventia

vopi4