

‘Seguir uns hàbits de vida saludables és clau per cuidar la salut cerebral’



Dra. Nina Gramunt Fombuena, neuropsicòloga i directora tècnica de l'Àrea Social i Divulgació de la Fundació Pasqual Maragall, i la **Dra. Marta Portero**, investigadora de l'Institut de Neurociències de la UAB i professora del departament de psicobiologia i metodologia de les ciències de la salut de UAB.

- **Primer acte conjunt de l'acord de col·laboració entre ambdues fundacions que ha tingut com a objectiu conscienciar sobre la importància de cuidar la salut cerebral al llarg de tota la vida**
- **S'estima que actualment l'Alzheimer i les demències afecten 900.000 persones a Espanya, el que es tradueix en una de cada deu de més de 65 anys i un terç de les de més de 85**

Barcelona, 21 d'octubre de 2022 – Prop de 500 persones han assistit a la conferència “**Un cervell sa per a tota la vida. Com prevenir l'Alzheimer des de la infantesa**”, el primer acte organitzat conjuntament per la Fundació Pasqual Maragall i la Fundació Rosa Maria Vivar que es va celebrar ahir a la tarda al Teatre Fortuny de Reus.

La **Dra. Nina Gramunt Fombuena**, neuropsicòloga i directora tècnica de l'Àrea Social i Divulgació de la Fundació Pasqual Maragall, i la **Dra. Marta Portero**, investigadora de l'Institut de Neurociències de la UAB i professora del departament de psicobiologia i metodologia de les ciències de la salut de UAB, han estat les ponents de la xerrada que ha estat centrada en conscienciar sobre la importància de cuidar la salut cerebral al llarg de tota la vida per prevenir malalties com l'Alzheimer.

Durant la seva intervenció, la **Dra. Gramunt**, va explicar com prevenir l'Alzheimer al llarg de tota la nostra vida i va reivindicar la importància de seguir uns hàbits saludables ja que això contribueix directament a tenir una bona salut cerebral, i va destacar el paper que tenen les persones cuidadores per garantir el màxim benestar possible dels que pateixen la malaltia.

Concretament, l'experta va destacar que *"és fonamental seguir una alimentació equilibrada, fer esport i evitar el tabac i l'alcohol, per tal de cuidar la nostra salut cardiovascular i també cerebral. En estudis duts a terme al nostre centre de recerca, s'ha demostrat que existeix un vincle entre el consum de certs aliments, com el peix blau, i una major resiliència cerebral. Controlant els factors de risc modificables de l'Alzheimer podem modular els factors no modificables, com son l'edat i la genètica"*. Continua, *"és important que els hàbits saludables s'incorporin en la manera de viure ja des de la infantesa, com una contribució a la salut, també del cervell, al llarg de la vida"*.

Per la seva banda, la **Dra. Marta Portero** va parlar dels diferents tipus de memòria i les seves principals característiques, com es desenvolupen i canvien al llarg de la vida i com podem actuar per preservar la memòria i la salut cerebral. En aquest sentit, va destacar que *"no hi ha una sola memòria, sinó que tenim diversos sistemes de memòria. En primer lloc, podem diferenciar la memòria sensorial, que és la porta d'entrada a la ment dels estímuls externs que captem amb els nostres sentits, la memòria de treball, on podem retenir i manipular la informació durant segons i minuts, i la memòria a llarg termini on podem emmagatzemar la informació durant hores, mesos i tota una vida"*.

A més, va incidir en com preservar la memòria i la salut cerebral durant la nostra vida, *"son molts els factors protectors pel desenvolupament cerebral i per preservar les funcions cognitives, per exemple tenir un vincle afectiu estable durant la infància, l'estimulació cognitiva, les relacions socials, l'exercici físic aeròbic i evitar una alimentació hipercalòrica, entre d'altres"*.

Aquesta xerrada és fruit del conveni de col·laboració entre la Fundació Pasqual Maragall i la Fundació Rosa Maria Vivar que té com a **objectiu promoure projectes de sensibilització per canviar la percepció social de la malaltia de l'Alzheimer**, promocionar l'envelliment saludable i compartir la rellevància de la recerca biomèdica, entre d'altres. Ambdues entitats cooperaran conjuntament per difondre, col·laborar i donar suport a diferents accions per impulsar la prevenció i cura de l'Alzheimer, així com les malalties neurodegeneratives.

Les xifres de l'Alzheimer

S'estima que actualment l'Alzheimer i les demències afecten 900.000 persones a Espanya, el que es tradueix en una de cada deu de més de 65 anys i un terç de les de més de 85. Aquestes patologies relacionades amb l'edat 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 número de casos podria triplicar-se al món, superant el milió i mig de persones només a Espanya, fet que podria col·lapsar-se 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) 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.

Més de 170 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 Barcelonaβeta 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 plegat és possible gràcies al suport d'una quinzena d'entitats i una base social de més de 50.000 socis, que contribueixen econòmicament a la continuïtat del projecte. El seu suport és imprescindible per seguir treballant per un futur sense Alzheimer, ja que la recerca científica és l'únic camí per vèncer la malaltia.

Per a col·laborar amb la Fundació Pasqual Maragall: fpmaragall.org/ca/donatius

Per a més informació: fpmaragall.org/ca



Sobre la Fundació Rosa María Vivar

La Fundació Rosa Maria Vivar és una entitat sense ànim de lucre que ha promogut les instal·lacions del Centre Terapèutic per a l'Alzheimer i la Unitat de la Memòria del Camp de Tarragona, un espai especialitzat per donar resposta a les necessitats de les persones amb la malaltia. L'objectiu de la Fundació és promoure projectes per a l'Alzheimer, la seva sensibilització i prevenció, així com divulgar la necessitat de tenir cura de la nostra salut cognitiva des de la infantesa i al llarg de tota la vida.

Per a col·laborar amb la Fundació Rosa Maria Vivar: <https://frosamariavivar.org/donacio/>

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

PER A MÉS INFORMACIÓ:

Agència de Comunicació

ATREVIÀ

Andrea Gutiérrez / Laura Puig

agutierrez@atrevia.com / lpuig@atrevia.com

618 76 30 14 / 619 64 93 62

Departament de Comunicació

Fundació Pasqual Maragall

Mar Escardó

mescardo@fpmaragall.org

93 316 09 90

La Fundació Pasqual Maragall compta amb el suport de:

