

Seguir uns hàbits de vida saludables és clau per prevenir l'Alzheimer

- Al voltant de 200 persones han assistit a la sessió divulgativa organitzada per la Fundació Pasqual Maragall sobre com prevenir l'Alzheimer
- El Dr. Chema González d'Echàvarri, responsable clínic assistencial de la Fundació, ha estat l'encarregat de conduir la sessió
- Durant l'acte, s'ha destacat la importància de seguir uns hàbits de vida saludables com ara estar actius físicament, una dieta mediterrània, mantenir el cervell actiu o tenir cura de les relacions socials per prevenir l'aparició de l'Alzheimer



Dr. Chema González de Echàvarri, responsable clínic assistencial de la Fundació Pasqual Maragall

València, 15 de desembre del 2022 - La Fundació Pasqual Maragall, en la seva tasca de conscienciació social sobre l'Alzheimer, ha celebrat una nova sessió divulgativa sobre la prevenció de la malaltia. A la trobada, que hi han assistit al voltant de 200 persones, s'han donat a conèixer **tots aquells hàbits de vida saludables que es poden adoptar per prevenir l'Alzheimer.**

L'acte s'ha celebrat al **Centre Cultural Bancaixa de València** i ha estat conduït pel **Dr. Chema González d'Echàvarri**, neuròleg responsable de la Unitat de Demències de l'Hospital Joan XXIII de Tarragona i responsable clínic assistencial de la Fundació Pasqual Maragall.

El **Dr. González d'Echàvarri** ha començat la sessió explicant l'origen de la malaltia, esmentant la incidència actual a Espanya, on al voltant de **900.000 persones tenen demències, entre les quals hi ha l'Alzheimer.** També, ha destacat la importància de la **prevenció al llarg de tota la nostra**

vida per endarrerir l'aparició dels primers símptomes de la malaltia, posant èmfasi en **els factors de risc modificables** que són aquells en què podem actuar.

Així, ha recordat que és **clau controlar la hipertensió, el colesterol, l'obesitat i la diabetis, seguir una dieta mediterrània** evitant els ultra processats, greixos saturats, carns vermelles i embotits. A més, ha indicat que **l'exercici físic habitual és important per mantenir una bona salut mental**. En aquest sentit, **l'expert** ha destacat que, *"a través de la investigació científica hem pogut saber que aquests factors estan relacionats amb la salut cardiovascular i l'estil de vida. Si portem una vida sedentària o poc activa i uns hàbits poc saludables, correm un risc més gran de desenvolupar patologies cardiovasculars com hipertensió arterial, diabetis, colesterol, etc... que repercutiran de forma secundària en la nostra salut cerebral. Per això, sabem que allò que és bo per al cor, és bo per al cervell"*.

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**.

Per finalitzar la trobada, ha explicat les diferents fases que presenta la malaltia i s'ha centrat a explicar **el futur al tractament de l'Alzheimer, on ha fet referència a futurs tractaments i nous fàrmacs que s'estan aprovant**, pensats per endarrerir el progrés de la malaltia a les etapes primerenques. En aquest sentit, ha comentat que *"els principals resultats dels assaigs clínics presenten un canvi en la velocitat de progressió de la malaltia, però encara calen estudis més duradors en el temps per conèixer realment l'eficàcia dels nous tractaments"*.

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 150 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: fpmaragall.org/ca/donatius

Per a més informació: fparagall.org/ca



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@fparagall.org

93 316 09 90

La Fundació Pasqual Maragall compta amb el suport de:

