

Castelló se suma a la prevenció de l'Alzheimer en la jornada "Quan et cuides"

- Més de 200 persones han assistit a la sessió divulgativa organitzada per la Fundació Pasqual Maragall sobre com prevenir l'Alzheimer a la Cambra de Comerç de Castelló, a càrrec del Dr. Chema González de Echávarri
- La Fundació Pasqual Maragall fa 15 anys que es dedica a la investigació i prevenció de l'Alzheimer, a més del suport a les famílies afectades i a la conscienciació social sobre la malaltia a tot Espanya

Castelló de la Plana, 9 de febrer de 2024 – Més de 200 persones han assistit a l'esdeveniment divulgatiu de prevenció a Alzheimer '*Quan et cuides, l'Alzheimer fa un pas arrere*' organitzat per la Fundació Pasqual Maragall. La trobada, celebrada en la Cambra de Comerç de Castelló, s'emmarca en la tasca de conscienciació social de l'entitat, aspecte clau en la seva missió juntament amb la seva aportació a la investigació de la malaltia.

La ponència ha comptat amb la participació del **Dr. Chema González de Echávarri**, neuròleg de la Fundació Pasqual Maragall i responsable de la Unitat de Demències de l'Hospital Joan XXIII de Tarragona, qui ha començat explicant l'origen de la malaltia i el seu caràcter multifactorial. En concret, ha destacat que l'Alzheimer sorgeix a causa d'una combinació de diversos factors de risc, alguns dels quals són inevitables, com el procés natural d'envelliment, mentre que d'altres són susceptibles de ser modificats i tenen un impacte notable en el desenvolupament de la malaltia i progressió dels símptomes. Entre aquests factors modificables s'inclouen el sedentarisme, l'obesitat, la hipertensió arterial, el tabaquisme, la dislipidèmia i l'alcoholisme, entre d'altres.

"Gràcies a la investigació, sabem que 1 de cada 3 casos d'Alzheimer és atribuïble a factors que són modificables que 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", ha explicat el Dr. González de Echávarri en fer èmfasi en el pes dels factors de risc modificables en la salut.

En aquest context, i per explicar el que s'ha de fer per prevenir la malaltia, el Dr. González de Echávarri ha destacat alguns aspectes clau que ajuden a enfortir la salut cerebral. Entre ells, evitar l'aïllament social, ja que les relacions socials mantenen actives les connexions neuronals; i seguir una dieta mediterrània, evitant els ultraprocessats, greixos saturats, carns vermelles i embotits. També incorporar l'exercici físic de manera regular en la rutina diària, cuidar el son i el descans i, finalment, estimular l'activitat cognitiva de la ment amb activitats com llegir, resoldre crucigrames o anar a tallers, per exemple.

A més, el Dr. González de Echávarri ha assenyalat que *"cada quatre segons es diagnostica un nou cas d'Alzheimer al món. I més concretament, 1 de cada 10 persones majors de més de 65 anys pateix d'Alzheimer, i un terç de les de més de 85"*. Atès que es tracta d'una malaltia per a la qual,

fins el moment, no existeix cura efectiva, la prevenció exerceix un paper crucial per reduir el risc de patir la malaltia i mitigar la seva gravetat.

La família, cuidador principal en la majoria dels casos

En la xerrada també s'ha tractat 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 de la persona sobre la persona cuidadora. Una responsabilitat que en 8 de cada 10 casos sol recaure en la família"*, ha comentat l'expert.

Així, ha destacat que els familiars cuidadors solen dedicar *"unes 70 hores de cura a la setmana, en una malaltia que sol durar entre 7 i 15 anys, dades que posen en manifest l'empremta que l'Alzheimer deixa en la família i l'entorn de la persona afectada"*.

En aquest context, el Dr. González de Echávarri ha insistit en la importància de l'autocura i la salut física i mental dels cuidadors per garantir, no només una atenció adequada a les persones amb Alzheimer, sinó també per al seu propi benestar emocional. En aquest sentit, la Fundació Pasqual Maragall té en marxa iniciatives com el programa online **"Aprèn a cuidar i a cuidar-te"**, que ofereix recursos i suport emocional als familiars que conviuen amb la malaltia de l'Alzheimer i exerceixen el rol de cuidador per facilitar la comprensió i acceptació de la malaltia, així com la gestió del dia a dia. Més de 1.500 persones cuidadores han participat en els més de 140 grups desenvolupats en els programes de suport de la Fundació.

Últims avenços en la investigació de l'Alzheimer

En el tancament de la trobada, s'han compartit els últims avenços en diagnòstic i tractament, destacant un canvi de paradigma en la detecció de l'Alzheimer. Especialment, el Dr. González de Echávarri ha explicat que des del Barcelonaβeta Brain Research Center (BBRC), centre de recerca de la Fundació Pasqual Maragall, s'han desenvolupat noves formes de detecció de l'Alzheimer, com, per exemple, els biomarcadors en sang. Aquests permeten detectar de manera precisa les fases inicials de la malaltia i, alhora, determinar quines persones s'han de sotmetre a més proves per confirmar el diagnòstic.

Més informació: www.fpmaragall.org

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.

Més 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 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 això és possible gràcies al suport d'una quinzena d'entitats i una base social de més de 75.000 socis, que contribueixen econòmicament a la continuïtat del projecte. El seu suport és imprescindible per 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/ca/donatius/>

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



CONTACTE DE PREMSA:

Agència de Comunicació

ATREVIÀ

David Moreno / Laura Puig

dmoreno@atrevia.com / lpuig@atrevia.com

682 68 76 67 / 619 649 362

Departament de Comunicació

Fundació Pasqual Maragall

Helena Navarro

hnavarro@fpmaragall.org

93 316 09 90