

El canvi d'hàbits i un compost del te verd podrien prevenir la demència

Investigadors de la Fundació Maragall i l'IMIM faran l'assaig pilot mundial



L'hospital del Mar i la Fundació Pasqual Maragall convocaran els voluntaris per passar proves cognitives prèvies a l'assaig

ANA MACPHERSON
Barcelona

L'objectiu és demostrar que persones amb risc de desenvolupar una demència d'aquí 15 anys poden prevenir el deteriorament cognitiu amb dues intervencions: un canvi notable en l'estil de vida, que inclou exercici físic setmanal, dieta mediterrània de veritat i entrenament cognitiu continuat, i l'acció d'un preparat d'epigallocatequina galato (EGCG), un component del te verd.

Es la proposta que han llançat des del Barcelona Beta Brain Research Center, el centre d'investigació de la Fundació Pasqual Maragall, amb José Luis Molinuevo al capdavant, i l'Institut d'Investigacions Mèdiques de l'hospital del Mar, l'IMIM, amb el neuròleg Rafael de la Torre, que ha desenvolupat diversos estudis sobre te verd i

millora cognitiva. És un repte propi, però han aconseguit convertir-lo en una de les grans apostes de l'Alzheimer's Association dels Estats Units, que hi aporta un milió de dòlars. També tenen el suport de l'Institut Carlos III.

El projecte Pensa és un assaig sense medicaments que segueix la línia d'estudis recents que han pogut provar com els canvis d'estils de vida afecten el deteriorament cognitiu. La incorporació a l'estudi del component del te verd té a veure amb els resultats obtinguts per Rafael de la Torre entre persones amb síndrome de Down i d'X fràgil. "Els resultats indiquen que aquest component millora la capacitat de connectar neurones, millora la plasticitat sinàptica", explica de la Torre.

L'assaig serà una prova pilot d'un estudi posterior amb més països i centres. Però també serà una prova de foc d'organització. Necessiten

Clínica del cervell a la Guttmann

La Fundació Guttmann amplia el seu terreny d'actuació amb un Institut de Salut Cerebral. Partint de la seva experiència en rehabilitació del dany medul·lar i cerebral, en que són capdavanters, també volen atendre la memòria, els trastorns cognitius i de comportament i, en conjunt, la discapacitat que convergeix en una vivència amarga tanta longevitat. Aquest nou institut de salut cerebral, Guttmann Brain Health Institute, neix amb vocació privada i internacional. I per dirigir aquesta nova faceta ha fixat el catedràtic de

Neurologia de Harvard Álvaro Pascual-Leone. El punt de partida és que la manera de tractar habitualment les malalties neurodegeneratives "sol arribar 20 anys tard", afirma el neuròleg. Quan ja no s'hi pot fer gairebé res. Pretenen al nou institut molta més prevenció i rehabilitació, com un entrenament personalitzat. "Hi ha evidència que els tractaments aconsegueixen una resposta, un impacte en les discapacitats, com, per exemple, en l'orientació o a l'hora de recordar una cosa que t'han explicat", assenyalava Álvaro Pascual-Leone.

200 persones que hagin tingut problemes de memòria. "No un 'No sé mai on tinc les claus', sinó més aviat un 'Repeteix les preguntes sense adonar-me'n' o 'Torno a explicar el mateix l'endemà a la mateixa persona'. Un problema de memòria que et convida a anar al metge", aclareix José Luis Molinuevo. Declivi cognitiu subjectiu.

Entre aquestes persones que estan molt preocupades per la seva memòria han d'identificar les que són portadores del gen ApoE4, que les identifica com de més risc de desenvolupar una demència. Aquestes persones seran les que participaran en l'estudi. I, a més a més, han de ser persones que es comprometin clarament amb un estudi que els exigirà activitats tota la setmana durant un any.

El pla serà personalitzat per a cada voluntari, de manera que rebrà una agenda d'activitat física setma-

Busquen 200 persones amb problemes de memòria i una alteració genètica de més risc d'alzheimer

nal al gimnàs Claror, al costat de l'hospital del Mar, que també col·labora amb l'assaig. Hauran de menjar estrictament dieta mediterrània i els donaran facilitats en els preus d'alguns productes al Caprabó, també col·laborador. I hauran de seguir els entrenaments cognitius a través d'una plataforma digital diverses vegades a la setmana. I també prendre's el preparat de te verd, que té gust de xocolata.

Al cap d'un any, els tornaran a fer proves, estudiaran el seu estat cerebral i cognitiu i suspendran tots els plans. Al cap de tres o quatre mesos les tornaran a revisar: "Volem saber si els canvis d'estil de vida són sostenibles en el temps", assenyalava Rafael de la Torre.

"Notaran la millora. Tenim evidències que fins i tot en fases preclíniques de la demència aquests canvis d'hàbits produeixen millores. Tenir sota control la hipertensió, per exemple, sabem que endarrerix el deteriorament cognitiu lleu", assenyalava José Luis Molinuevo.

Els neuròlegs que lideren la investigació van decidir reunir tot el paquet de mesures que es podien sumar en una prova no farmacològica per aprofitar el gran esforç organitzatiu que suposa la selecció de voluntaris i l'aplicació estricta de dieta, entrenament cognitiu, exercici físic i presa del preparat. "No és cap ximpleria. Parlem de prevenció efectiva".