



# Associació EMAD SANT FELIU

## Entorn Malalts d'Alzheimer i Demències

### QUIN PAPER TÉ L'ALIMENTACIÓ EN LA MALALTIA D'ALZHEIMER?

Actualment hi ha un interès manifest, i fins i tot una preocupació, per tota la temàtica relacionada amb els aliments i les dietes. Els avenços que han anat experimentant les ciències de l'alimentació i de la nutrició en les últimes dècades, revelen la importància que té una bona alimentació com a via de promoció de la salut i del benestar físic i emocional.

Coneixem del cert quines propietats té cada aliment i com actuen dins del nostre organisme. Hi ha un munt de publicacions que tracten de la influència que té l'alimentació en la nostra salut i, evidentment, de la importància d'alimentar-nos correctament per gaudir de bona salut. Moltes d'elles intenten que prenem consciència que una alimentació pobre repercuteix de forma negativa en la nostra salut. Ens alerten que si consumim poca fruita i verdura i mengem aliments poc nutritius, les possibilitats de patir alguna malaltia augmenten.

Però, tal com corroboren les investigacions, no només cal consumir energia i nutrients (proteïnes, grasses i hidrats de carboni, vitamines, i minerals) i evidentment aigua. Sinó també altres components no nutritius dels aliments que són protectors de certes malalties, com la fibra i els antioxidants naturals presents fonamentalment en els vegetals. La clau per alimentar-se d'una forma sana consisteix en menjar una àmplia varietat d'aliments diferents que es complementin entre si. Aquesta varietat d'aliments ens la proporciona la *Dieta Mediterrània*, reconeguda arreu per metges i nutricionistes.

La *Dieta Mediterrània* sembla ser que aporta molts beneficis a la salut. Redueix el risc de patir certes alteracions o malalties a curt i llarg termini. Aporta antioxidants que prevenen l'envelliment cel·lular, millora la memòria, sembla estar associada a un risc menor de deteriorament cognitiu i, per tant, protegeix de malalties neurodegeneratives com la malaltia d'Alzheimer. Consisteix en portar una nutrició variada i equilibrada amb productes d'aquesta zona geogràfica. Els hidrats de carboni

més recurrents són el pa i la pasta. La principal font de grassa és l'oli d'oliva. Les hortalisses, fruites, fruits secs i les llegums ens aporten fibra i són antioxidants. El peix, les aus de corral, els lactis i els ous formen part del grup de les proteïnes, les carns vermelles i el greix animal es consumeix en menor proporció. S'utilitzen herbes aromàtiques com a alternativa a la sal, i es consumeix moderadament vi als àpats.

Els aliments de la *Dieta Mediterrània*, però, cal distribuir-los correctament al llarg del dia, cosa que la majoria no acabem de fer correctament. Cada grup d'aliments s'ha d'ingerir en una proporció determinada per poder beneficiar-se dels seus efectes. Les proteïnes suposen el 15% de l'aport energètic total. Els hidrats de carboni o sucres han de superar el 55% de l'aport total diari (arròs, pasta, llegums, amb fruites, verdures i hortalisses). Mentre que els greixos no poden superar el 30% de les calories totals ingerides.

Des de la dècada dels 40, molts estudis han mostrat que l'estructura i la funció del cervell estan influenciats per la dieta. Una alimentació equilibrada i variada permet que el nostre organisme funcioni amb normalitat i redueix el risc de patir certes alteracions o malalties. Fins i tot pot prevenir malalties cròniques com la diabetis, la hipertensió, el càncer... ja que els nutrients i vitamines que trobem en el menjar proporcionen major immunitat al nostre organisme.

Tanmateix, les investigacions determinen que existeixen una sèrie d'aliments que afavoreixen el manteniment d'una bona memòria. Les cèl·lules del cervell, les neurones, necessiten molts micronutrients per funcionar correctament. Aquests micronutrients els podem obtenir ja sigui mitjançant l'alimentació o bé amb complements alimentaris.

Alguns estudis conclouen que les dietes riques en verdures de fulla verda i les crucíferes poden ajudar a protegir la funció cerebral. Cal consumir diàriament *Fruites i Verdures*, sobretot les de

tons foscos, com les móres, raïm negre, círcies, bròquil, pebrot, albergínia i cebes morades.

El nostre cervell necessita *Vitamina E*, present en *ametlles, nous i avellanes*. Segons un estudi realitzat amb dones de més de 70 anys, es demostra que les dones que consumeixen nous 5 cops a la setmana o més, tenien millor memòria i millor rendiment intel·lectual que aquelles que no en consumien.

La *Vitamina C* té un gran poder antioxidant, i és capaç de neutralitzar els efectes negatius dels radicals lliures sobre les cèl·lules del cervell. Es recomana ingerir taronges, llimones, kiwi, meló o maduixes, i verdures, com el pebrot o el bròquil. Sembla ser que els individus amb una ingesta elevada de *Vitamines C i E* milloren la seva funció cerebral.

L'*Oli d'oliva verge*, ajuda a disminuir els nivells de colesterol i protegeix les neurones. Investigadors italians de la Universitat de Florència han descobert que els polifenols de l'*Oli d'oliva verge extra* poden prevenir o retardar l'aparició de la malaltia d'Alzheimer.

Els *Peixos Blaus* rics en *Omega 3*, milloren l'activitat neuronal. Els trobem a la tonyina, salmó, sardines, seitó, truita... S'ha demostrat que els nivells de nutrients específics, com per exemple els àcids grassos *Omega-3* i certes vitamines, són més baixos en aquelles persones que pateixen malaltia d'Alzheimer en comparació amb persones sanes de la mateixa edat. Malgrat això no vol dir necessàriament que si els aportem a la nostra dieta millorarem els símptomes... Cal treballar la prevenció, ja que un cop instaurada la malaltia aquesta, ara per ara, anirà avançant inexorablement.

Es recomana prendre peix blau dos o tres cops per setmana, o prendre suplementes d'*Omega 3* diaris. La ingesta de peix blau més de 2 cops per setmana s'associa a una reducció del 41% de malaltia d'Alzheimer en comparació amb aquells que consumeixen peix blau menys d'un cop per setmana. A més a més les persones que consumeixen peix blanc o blau, un cop per setmana o més, tenen un 60% menys risc de patir malaltia d'Alzheimer comparats amb aquells que no en consumeixen, i a més a més presenten menys deteriorament cognitiu.

Segons algunes investigacions, la *Curcuma*, que es una espècie que es troba continguda en condiments com el curri, pot reduir l'acumulació beta-amiloïdes en el cervell, que és un símptoma que presenten els malalts amb malaltia d'Alzheimer. Aquestes plaques són acumulacions de material que s'uneixen a les cèl·lules nervioses, bloquejant la capacitat de



les cèl·lules per comunicar-se entre si.

També els làctics podrien ser essencials per a la salut del cervell, segons un nou estudi nutricional realitzat a Estats Units i Austràlia. Aquest revela que el consum regular de productes làctics com la llet, el iogurt i el formatge millora les habilitats mentals comparades amb persones que no en consumeixen mai o només esporàdicament.

Però no només l'alimentació, alguns estudis amb ratlins corroboren que els suplementes nutricionals poden alleugerir múltiples factors de risc genètic per a la malaltia d'Alzheimer. També s'han realitzat estudis amb humans que suggereixen que la ingesta d'aquests suplementes en la fase inicial pot alentir el procés de la malaltia. Així, la *Gelea reial* està indicada quan fem un sobreesforç mental i necessitem molta concentració. És un complement alimentari ric en silici, fòsfor i potassi, que són tres nutrients necessaris per tal que les neurones estiguin ben alimentades. També és una bona font d'acetilcolina, que és un neurotransmissor, substància necessària per enviar la informació entre neurones. La *Gelea reial* millora les connexions neuronals i per tant, si la prenem per temporades durant l'any, tindrem millor memòria i millor rendiment intel·lectual.

Un altre suplement és l'*Oli de fetge de bacallà*, entre d'altres propietats, és una de les millors fonts de vitamina D que hi ha. Té molts beneficis per a la salut. S'ha observat que aquelles persones que tenen nivells baixos de vitamina D tenen pitjor funció cognitiva.

En general, els experts recomanen reduir de la dieta les quantitats consumides de *grasses Trans* que són presents en alguns aliments processats, farines refinades i sucre, i solen associar-se a un risc més gran de malaltia d'Alzheimer. Sembla ser que una dieta baixa en calories i pobre en hidrats de carboni pot reduir i fins i tot revertir els símptomes de l'Alzheimer.

Està al nostre abast prendre mesures naturals per millorar la nostra salut cerebral. Mantenint una dieta equilibrada ajudarem a que el nostre cervell faci correctament les seves funcions.

ANNA PUIG  
Psicòloga EMAD Sant Feliu

CLÍNICA DENTAL

Dra. Irene Capria

ODONTÒLOGA

Col·legiada núm. 1768

IMPLANTS ORTODÒNCIA

URGÈNCIES 639 348 583

ATENEM PACIENTS RUSSOS

MÚTUES CONCERTADES

Consultori:

Rambla de la Generalitat, 25, 1r. C - Tel. 972 821 441

SANT FELIU DE GUÍXOLS

LA DOCTORA I ELS SEUS COL·LABORADORS ELS  
DESITGEN UNES BONES VACANCES I FESTA MAJOR

