

Set hàbits saludables que ajuden a prevenir l'Alzheimer

Menjar bé, fer exercici o socialitzar-se, entre els consells per endarrerir la seva aparició



Una àvia, en una imatge d'arxiu | Europa Press

L'Alzheimer és una de les malalties que més està augmentant la seva incidència amb motiu de l'augment de l'esperança de vida. Concretament, gairebé el 40% de les persones més grans de 85 anys la patirà (<http://www.naciodigital.cat/noticia/116301/gaireb/40/persones/grans/85/anys/patira/alzheimer>). Una patologia que, si bé actualment no té cura, sí que es pot prevenir o retardar la seva aparició adoptant diferents hàbits de vida saludables.

Per això, i amb motiu de la celebració del Dia Mundial de l'Alzheimer, el neuropsicòleg, director del Centre de Rehabilitació Nerològica Fivan, Javier Chirivella Garrido, ha informat de set hàbits saludables per endarrerir la seva aparició.

1. Si cuidem el nostre cor, cuidem el nostre cervell. Un dels factors de risc a l'hora de patir Alzheimer són les malalties cardiovasculars, com la hipertensió, el colesterol, la diabetis i l'obesitat. Moltes d'aquestes malalties són conseqüència directa del nostre estil de vida.

2. Elimina el tabac. El tabac és origen o potenciador de tantes malalties que caldria que eradiquéssim de la nostra vida de manera fulminant. Hem de tenir en compte que les persones fumadores tenen un risc un 45 per cent més alt de patir demència.

3. Exercici físic. Hi ha estudis que demostren que mantenir-se actiu físicament redueix l'aparició de les demències a nivell general i en concret de l'Alzheimer. No cal que anem directament a apuntar-nos al gimnàs, que podem fer-ho, però seria suficient caminar a un bon ritme almenys 30 minuts al dia.

4. Alimentació. Encara que no es disposa d'estudis molt concisos al voltant de la incidència que té l'alimentació sobre aquesta demència, es coneix que hi ha aliments que ens en protegeixen. Així, caldria introduir pomes, cítrics, carabassa, pastanagues, maduixes, raïm, tomàquets, llegums i peixos.

5. Exercici cerebral. Tal com cal tenir una bona rutina d'exercici físic, també hem de mantenir-la amb el nostre cervell. Servirà per evitar, almenys endarrerir, l'aparició de l'Alzheimer. Tot és vàlid. Llegir, aprendre un idioma, fer encreuats o sudokus, apuntar-se a un curs, fer càlculs matemàtics, tot el que faci que la nostra ment s'hagi d'esforçar és positiu.

6. Socialitzar-se. Estar amb altres persones i relacionar-nos amb ells fan que el nostre cervell estigui actiu i alerta. Fa que segueixi treballant, fet pel qual ens ajuda a prevenir aquesta malaltia.

7. Protegir el nostre cap. Sembla que hi ha una relació entre patir un traumatisme cranial sever amb pèrdua de consciència i el risc de patir Alzheimer. Per tant, millor no exposar aquesta zona del nostre cos a aquest risc. Protegim-la de la manera adequada quan sigui necessari, com a la feina o fent esport.