



Cambio de hábitos y un compuesto del té verde podrían prevenir la demencia

Investigadores de la Fundació Maragall y el IMIM harán el ensayo piloto mundial



KIM MANRESA

El hospital del Mar y la Fundació Pasqual Maragall convocarán a los voluntarios para pasar pruebas cognitivas previas al ensayo

ANA MACPHERSON
 Barcelona

El objetivo es demostrar que personas en riesgo de desarrollar una demencia de aquí a 15 años pueden prevenir el deterioro cognitivo con dos intervenciones: un cambio en el estilo de vida notable, que incluye ejercicio físico semanal, dieta mediterránea de verdad y entrenamiento cognitivo continuado, más la acción de un preparado de epigallocatequina galato (EGCG), un componente del té verde.

Es la propuesta que han lanzado desde el Barcelona Beta Brain Research Center, el centro de investigación de la Fundació Pasqual Maragall, con José Luis Molinuevo a la cabeza, y el Instituto de Investigaciones Médicas del hospital del Mar, el IMIM, con el neurólogo Rafael de la Torre, quien ha desarrollado varios estudios sobre té verde

y mejora cognitiva. Es un reto propio, pero han logrado convertirlo en una de las grandes apuestas de la Alzheimer's Association de Estados Unidos, que aporta un millón de dólares. También cuentan con el apoyo del Instituto Carlos III.

El proyecto Pensa es un ensayo sin medicamentos que sigue la línea de recientes estudios que han podido probar cómo los cambios de estilos de vida tienen efecto sobre el deterioro cognitivo. La incorporación al estudio del componente del té verde tiene que ver con los resultados obtenidos por Rafael de la Torre entre personas con síndrome de Down y de X frágil. "Los resultados indican que este componente mejora la capacidad de conectar neuronas, mejora la plasticidad sináptica", explica De la Torre.

El ensayo será una prueba piloto de un estudio posterior con más países y centros. Pero será también

Clínica del cerebro en Guttman

La Fundación Institut Guttman amplía su terreno de actuación con un instituto de salud cerebral. Partiendo de su experiencia en rehabilitación del daño medular y del cerebral en el que son punteros, quieren atender también la memoria, los trastornos cognitivos y de comportamiento y, en conjunto, la discapacidad que convierte en una vivencia amarga tanta longevidad. Este nuevo instituto de salud cerebral, Guttman Brain Health Institute, nace con vocación privada e internacional. Y para dirigir esa nueva faceta ha fichado al catedrático de Neurología de

Harvard Álvaro Pascual-Leone. El punto de partida es que la forma de tratar habitualmente las enfermedades neurodegenerativas "suele llegar 20 años tarde", afirma el neurólogo. Cuando ya poco se puede hacer. Pretenden en el nuevo instituto hacer mucha más prevención y rehabilitación, como un entrenamiento personalizado. "Hay evidencia de que los tratamientos consiguen una respuesta, un impacto en las discapacidades, como por ejemplo en la orientación o en recordar algo que te han contado", señala Pascual-Leone.

una prueba de fuego de organización. Necesitan a 200 personas que se hayan visto a sí mismas con problemas de memoria. "No un 'nunca sé donde tengo las llaves', sino más bien 'repto las preguntas sin darme cuenta' o 'vuelvo a contar lo mismo al día siguiente a la misma persona'. Un problema de memoria que te invita a ir al médico", aclara Molinuevo. Declive cognitivo subjetivo.

Entre estos preocupados seriamente por su memoria han de identificar quiénes son portadores del gen ApoE4, que les identifica como con mayor riesgo de desarrollar una demencia. Esos serán los participantes. Y además, han de ser personas que se comprometan claramente con un estudio que les va a exigir actividades toda la semana durante un año.

El plan será personalizado para cada voluntario, de manera que recibirá su agenda de actividad física

Buscan a 200 personas con problemas de memoria y una alteración genética de más riesgo de alzheimer

semanal en el gimnasio Claror junto al hospital del Mar, que también colabora con el ensayo. Tendrán que comer estrictamente dieta mediterránea y les darán facilidades en los precios de algunos productos en Caprabo, también colaborador. Y tendrán que seguir los entrenamientos cognitivos a través de una plataforma varias veces a la semana. Así como tomar el preparado de té verde, que sabe a chocolate.

Al cumplir el año, volverán a hacerles pruebas, estudiarán su estado cerebral y cognitivo y suspenderán todos los planes. Al cabo de tres o cuatro meses volverán a revisarles: "Queremos saber si los cambios de estilo de vida son sostenibles en el tiempo", señala Rafael de la Torre.

"Notarán la mejoría. Contamos con evidencias de que incluso en fases preclínicas de la demencia, esos cambios de hábitos producen mejoras. Tener bajo control la hipertensión, por ejemplo, sabemos que retrasa el deterioro cognitivo leve", señala José Luis Molinuevo.

Los neurólogos que lideran la investigación decidieron reunir todo el paquete de medidas que podían sumarse en una prueba no farmacológica para aprovechar el gran esfuerzo organizativo que supone la selección de voluntarios y la aplicación estricta de dieta, entrenamiento cognitivo, ejercicio físico y toma de preparado. "No es ninguna tontería. Es prevención efectiva".