

Una dieta rica en greixos omega-3 pot ser clau per prevenir l'Alzheimer

- Nivells en sang elevats d'aquests greixos, tant d'origen vegetal com marí, s'associen a un millor ús de la glucosa al cervell de persones amb alt risc genètic de desenvolupar la malaltia
- Així ho indiquen els resultats d'un nou estudi del Barcelonaβeta Brain Research Center (BBRC), centre de recerca de la Fundació Pasqual Maragall, i l'Institut de Recerca de l'Hospital del Mar
- La recerca, basada en dades de 320 participants de la cohort Alfa, impulsada per la Fundació "la Caixa", conclou que les intervencions nutricionals podrien prevenir la malaltia

Barcelona, 11 de juliol del 2024 – Un equip conjunt del Barcelonaβeta Brain Research Center (BBRC), centre de recerca de la Fundació Pasqual Maragall, juntament amb l'Institut de Recerca de l'Hospital del Mar, ha demostrat que el consum habitual d'aliments rics en greixos omega-3, tant d'origen vegetal com marí, està relacionat amb una millor capacitat del cervell per metabolitzar la glucosa necessària per al seu funcionament, encara que ja s'hagin produït els primers danys relacionats amb la malaltia d'Alzheimer. Els resultats de l'estudi, publicat recentment a la revista *Alzheimer's and Dementia: Diagnosis, Assessment & Disease Monitoring*, assenyalen que **les intervencions nutricionals preventives**, especialment durant la mitjana edat, **podrien ajudar a millorar la funció cerebral** i prevenir la demència associada amb l'Alzheimer.

El paper dels omega-3

Abans de l'aparició dels símptomes clínics de la malaltia d'Alzheimer, ja hi ha zones concretes del cervell que tenen dificultats per metabolitzar la glucosa. "Això és important perquè es tracta de l'òrgan del cos que més la fa servir", destaca **Aleix Sala-Vila, autor de l'estudi, membre del Grup de recerca en Risc Cardiovascular i Nutrició de l'Institut de Recerca de l'Hospital del Mar, i col·laborador científic del BBRC.**

Els omega-3 contribueixen al funcionament correcte dels receptors necessaris per a la captació de la glucosa al cervell. Aquests greixos s'incorporen a les membranes cel·lulars, i així faciliten que es pugui continuar utilitzant la glucosa. En aquest sentit, detalla l'investigador, "**incorporar aquests omega-3 a la dieta pot ser beneficiós de cara a tenir un cervell resistent als canvis que s'estan produint abans de l'aparició de la malaltia d'Alzheimer**".

320 voluntaris per estudiar la metabolització de la glucosa cerebral

L'estudi, centrat a explorar si la ingesta d'omega-3 està vinculada a una millor absorció de glucosa en àrees cerebrals vulnerables a l'Alzheimer, ha inclòs dades de **320 persones voluntàries de la cohort Alfa+**, pertanyent a la cohort Alfa, impulsada per la Fundació "la Caixa". Es tracta d'una població cognitivament sana, sense símptomes clínics d'Alzheimer, però majoritàriament descendent de persones afectades per la malaltia, i per tant amb un risc genètic elevat de desenvolupar-la. Als voluntaris se'ls va injectar glucosa marcada amb un traçador per comprovar, mitjançant una ressonància magnètica, com es metabolitzava a les diferents àrees del cervell. També se'ls van quantificar els omega-3 que tenien a la sang.

Els resultats mostren que els omega-3 d'origen vegetal (aportats, per exemple, per aliments com les nous o la soja) s'associaven a un ús millor de la glucosa cerebral, especialment en els participants amb major risc genètic (portadors del gen APOE-e4). D'altra banda, els omega-3 d'origen marí (procedents de peix blau) resultaven més beneficiosos en aquelles persones que, tot i no presentar símptomes d'Alzheimer, ja començaven a tenir l'acumulació de proteïnes característiques de la malaltia (amiloide i tau). Per tant, ***"es suggereix mantenir nivells adequats d'omega-3 a la sang per prevenir la malaltia, especialment en persones amb més risc de desenvolupar demència. Això s'aconsegueix incorporant a la dieta aliments com nous i peix blau"***, conclou l'investigador.

Referència bibliogràfica: Lázaro I, Grau-Rivera O, Suárez-Calvet M, et al. Omega-3 blood biomarkers relate to brain glucose uptake in individuals at risk of Alzheimer's disease dementia. *Alzheimer's Dement.* 2024; 16:e12596. <https://doi.org/10.1002/dad2.12596>

La investigació ha comptat amb finançament de Califòrnia Walnut Comission.

Sobre la malaltia d'Alzheimer

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 el Barcelonaβeta Brain Research Center i la Fundació Pasqual Maragall

El Barcelonaβeta Brain Research Center (BBRC) és el centre de recerca de la Fundació Pasqual Maragall, impulsat per la Fundació "la Caixa" des de la seva creació, dedicat a la prevenció de la malaltia d'Alzheimer i a l'estudi de les funcions cognitives afectades en l'envelliment sa i patològic

La Fundació Pasqual Maragall és una entitat sense ànim de lucre que va néixer a l'abril de 2008, com a resposta al compromís adquirit per Pasqual Maragall, exalcalde de Barcelona i expresident de la Generalitat de Catalunya, quan va anunciar públicament que li havien diagnosticat la malaltia d'Alzheimer. La missió de la Fundació és promoure la recerca per a prevenir l'Alzheimer i oferir solucions que millorin la qualitat de vida de les persones afectades i la dels seus cuidadors.

Departament de Comunicació de la Fundació Pasqual Maragall:

Barcelonaβeta Brain Research Center

Paula Talero

ptalero@fpmaragall.org

93 316 09 90

Agència de Comunicació

ATREVIA

Cristina Campabadal / Esther Seró

ccampabadal@atrevia.com / esero@atrevia.com

644 24 11 67 / 667 63 29 09

Àrea de Relacions amb els mitjans de la Fundació "la Caixa"

Andrea Pelayo

apelayo@fundaciolacaixa.org

618126685