

LA FI DE L'ALZHEIMER

Fa uns mesos vaig descobrir una cosa sorprenent sobre la malaltia d'Alzheimer, cosa que podia sospitar però no confirmar. Gràcies al meu desig continu per aprendre sobre l'Alzheimer i tot allò relacionat amb ell, vaig assistir on-line a una conferència impartida per **Juan Zaragoza: Prevenir i revertir l'Alzheimer**. Sempre havia pensat que l'Alzheimer era incurable, com la majoria de gent creu, perquè és el que es va transmetent des dels cursos de formació, els mitjans d'informació, els professionals de la salut, de boca a boca, i de generació en generació, juntament amb una gran por de patir-ho o que algun familiar ho pateixi. A partir d'aquí em vaig interessar per saber-ne més i vaig llegir el llibre: **La fi de l'Alzheimer, del Dr. Dale Bredezen**, que després de llargs anys investigant i realitzant nombrosos estudis científics al costat del seu equip, per descobrir les causes de l'Alzheimer, ha arribat a la conclusió que l'Alzheimer no és realment una malaltia, sinó que és un procés natural de reestructuració cerebral.

Aquesta troballa justificaria el fet que encara no s'hagi trobat un fàrmac per curar l'Alzheimer. Dels 244 medicaments experimentals que es van provar entre el 2000 i el 2010, només un, la memantina, va ser aprovat el 2003, i els beneficis són, en el millor dels casos, modestos. El Dr. Bredezen ha elaborat un protocol (ReCODE) per revertir l'Alzheimer, quan es troba en fases inicials i per prevenir-lo abans de l'aparició dels primers símptomes, mitjançant la realització d'una **cognoscopia**. Aquests protocols ja s'estan duent a terme als Estats Units obtenint uns resultats molt satisfactoris. S'han identificat 36 factors implicats a l'Alzheimer, els quals una vegada identificats en cada persona els que l'estan afectant, caldria abordar des de múltiples fronts i el més aviat possible. I com es pot prevenir l'Alzheimer? Doncs d'entrada, portant una vida que redueixi al mínim la presència dels 36 factors influents al cervell. Això és, bàsicament, incorporar hàbits de vida saludable al nostre dia a dia, practicar exercici físic i intel·lectual regularment, incorporar aliments que aportin els nutrients que el nostre cervell necessita, dormir bé perquè el nostre cervell es pugui netejar durant les hores de son, exposar-se al sol i estar en contacte amb la natura, evitar al màxim l'exposició continuada i perllongada a substàncies i persones tòxiques, envoltar-se de persones sanes i estables, que ens aportin pau i benestar i realitzar activitats que siguin del nostre gust sols o en bona companyia .

Cal dir també que en alguns casos, la presència d'un gen, **l'APOE4**, predispesa genèticament a patir Alzheimer i que si tens aquest gen, també tindràs més probabilitat de desenvolupar la malaltia, per això la importància de realitzar la cognoscopia esmentada anteriorment, per saber-ho tot quan més aviat millor i poder prendre les mesures oportunes. També s'ha parlat molt de la presència de **plaques de Beta Amiloide** als cervells d'afectats per Alzheimer com a causa de l'Alzheimer i per a això, s'han desenvolupat diversos fàrmacs per eliminar aquesta placa, però resulta que aquesta placa no seria causant de l'Alzheimer, sinó que seria una acumulació anòmala de residus resultants de la regeneració natural que el cervell realitza quan detecta que alguna cosa no va bé. Cal aclarir que tenir plaques de Beta Amiloide no implica necessàriament desenvolupar Alzheimer, perquè molts en tenen i no arriben a desenvolupar cap símptoma. Prendre fàrmacs per eliminar aquesta placa una vegada detectada, tampoc seria el més recomanable sense haver fet abans un estudi minuciós i personalitzat. Com a curiositat, sabeu que es poden detectar plaques de Beta Amiloide en un estudi de fons d'ull? Ja saps, si tens 45 anys o més, la propera vegada que vagis a l'oftalmòleg comenta-li el tema, a veure si t'ho pot mirar.

Arribats a aquest punt de l'article, i per no estendre'm més, personalment m'alegro molt que s'obrin nous camins verificats i provats per prevenir o revertir l'Alzheimer. Reconforta saber que l'Alzheimer es pot revertir en un 80% dels casos, quan es comprova que les causes són inflamatòries, hormonals o tòxiques o bé, una combinació de varies d'elles, i que es pot intervenir favorablement en els factors causants. Saber que l'Alzheimer ja no és necessàriament una sentència de mort, la gent necessita mantenir l'esperança viva i no continuar creient erròniament, que els espera un futur desolador. **Fer-se una cognoscopia preventiva a partir dels 45-50 anys per determinar l'estat del nostre cervell és igual d'important que fer-se una colonoscòpia per veure l'estat del nostre còlon.** Aquí a Espanya, els primers pel que fa a la recaptació d'impostos i a la cua respecte als avenços en salut mental i cognitiva, ja sigui per desconeixement o per altres interessos, qualsevol pensaria que el propòsit del govern és mantenir-nos malalts mentalment.

Marta Surroca

DR. DALE E. BREDESEN

6^a
edición



EL
FIN DEL
ALZHEIMER

El primer programa para
prevenir y revertir el deterioro cognitivo

Grijalbo