



Institut Hospital del Mar
d'Investigacions Mèdiques

barcelonabeta
Brain Research Center

**fundació
pasqual
maragall**

Amb el suport de:



VOL PARTICIPAR-HI?
www.pensaalzheimer.org

Si té qualsevol dubte
contacti amb nosaltres a través de:

📞 900 747 150
✉ info@pensaalzheimer.org

Segueixi'ns a les xarxes socials:

📱 @imimat
📱 @fpmaragall
📱 fpmaragall



Investigadors principals:

Dr. Rafael de la Torre

*Director del Programa de Neurociències
i Coordinador del Grup de Recerca en
Farmacologia Integrada i Neurociència
de Sistemes.*

**Institut Hospital del Mar
d'Investigacions Mèdiques (IMIM)
Doctor Aiguader, 88
08003 Barcelona**

Dr. José Luis Molinuevo

*Director Científic del Programa de
Prevenió de l'Alzheimer.*

**BarcelonaBeta Brain Research Center
Fundació Pasqual Maragall
Wellington, 30
08005 Barcelona**

ESTUDI PER A
LA PREVENCIÓ DEL
**DETERIORAMENT
COGNITIU**

VOL
PARTICIPAR-HI?





ESTUDI PER A LA PREVENCIÓ DEL DETERIORAMENT COGNITIU



MENJA BÉ



MOU-TE



ACTIVA'T



RELACIONA'T



AJUDA'T

Qui som?

L'Institut Hospital del Mar d'Investigacions Mèdiques (IMIM) i el centre d'investigació de la Fundació Pasqual Maragall, el Barcelonaβeta Brain Research Center (BBRC), col·laborem en un nou projecte d'investigació: l'**estudi PENSA**.

Què és l'estudi PENSA?

PENSA és un projecte que té com a finalitat contribuir a la recerca de tractaments efectius per **prevenir o retardar la demència**. Per això, volem estudiar l'efecte en la progressió del deteriorament cognitiu d'una intervenció basada en el seguiment d'un **estil de vida saludable** (dieta mediterrània, activitat física i entrenament cognitiu) complementat amb un component del te verd anomenat epigallocatequina gal·lat (EGCG). Tot i que la durada de la intervenció és d'un any, la participació en l'estudi comportarà un total de **17 mesos** durant els quals rebrà un seguiment personalitzat.

Puc participar-hi?

Necessitem **200 participants d'entre 60 i 80 anys** que hagin experimentat una disminució en les seves capacitats cognitives com ara la memòria, la concentració, la planificació, l'orientació o el llenguatge. Entre aquests participants, s'avaluarà (mitjançant una analítica) la presència de la variant d'un gen relacionat amb un major risc de desenvolupar demència. Aquells que presentin aquest factor de risc, seran candidats a entrar en l'estudi. A més, els possibles participants han de poder-se sotmetre a una ressonància magnètica, de manera que no poden portar implants electrònics (com un marcapassos) o implants metàl·lics a la part superior del cos.

L'estudi es realitzarà a 200 candidats d'entre 60 i 80 anys durant 17 mesos amb un seguiment personalitzat

Per què és important que hi participi?

Les persones que noten una disminució en la memòria o altres capacitats cognitives podrien tenir més risc de desenvolupar malalties com l'Alzheimer. De moment no existeix cap cura per a aquestes malalties neurodegeneratives, de manera que la prevenció es considera la millor opció per generar un canvi important en el seu futur.

Podem prevenir o retardar la demència amb un estil de vida saludable

L'**estudi PENSA** pretén fomentar un **estil de vida saludable de forma personalitzada**. L'evidència científica actual indica que seguir una dieta correcta, fer exercici físic i estimular el cervell amb determinades activitats pot modificar la progressió del deteriorament cognitiu. A més, en altres estudis que l'equip de l'estudi PENSA ha dut a terme, l'EGCG ha demostrat tenir efectes beneficiosos en la cognició.

Què he de fer per participar-hi?

Si vol participar haurà d'omplir el qüestionari que trobarà a la següent pàgina web:

www.pensaalzheimer.org

Un cop omplert el qüestionari se li comunicarà si vostè compleix, a priori, amb les característiques necessàries per poder participar a l'estudi i l'informarem de les següents passes a seguir. Es determinarà si vostè és portador de la variant del gen relacionada amb un major risc de desenvolupar demència. En cas afirmatiu, li explicaran més detalls sobre el PENSA i haurà de firmar el consentiment informat.