

Augmentar l'activitat física a la mitjana edat podria protegir de l'Alzheimer

- Complir amb les recomanacions d'activitat física de l'OMS s'associa amb una menor acumulació de beta amiloide, una proteïna vinculada a l'Alzheimer.
- Es calcula que un 13% dels casos de la malaltia d'Alzheimer arreu del món es poden atribuir a la inactivitat física.
- L'estudi, publicat a la revista *Alzheimer's & Dementia*, va comptar amb la participació de 337 persones de la cohort longitudinal ALFA del Barcelonaβeta Brain Research Center (BBRC), amb l'impuls de la Fundació "la Caixa".

Barcelona, 30 d'abril de 2025- Un augment de l'activitat física entre els 45 i els 65 anys podria **ajudar a prevenir l'Alzheimer**, mentre que la inactivitat seria perjudicial per a la salut cerebral. Aquesta és la principal conclusió d'un article científic publicat a *Alzheimer's & Dementia*, que destaca la necessitat de fomentar l'activitat física en persones adultes de mitjana edat. L'estudi ha estat fruit d'una col·laboració entre l'Institut de Salut Global de Barcelona (ISGlobal), centre impulsat per la Fundació "la Caixa" i el Barcelonaβeta Brain Research Center (BBRC), centre de recerca de la Fundació Pasqual Maragall.

Es calcula que **un 13% dels casos de la malaltia d'Alzheimer arreu del món es poden atribuir a la inactivitat física**. De fet, l'**Organització Mundial de la Salut (OMS)** recomana entre **150 i 300 minuts d'activitat moderada** per setmana o entre **75 i 150 minuts d'activitat intensa** per setmana. Tot i que s'ha investigat àmpliament com l'exercici redueix el risc d'Alzheimer en millorar la salut cardiovascular i mental, estudis recents suggereixen que l'activitat física pot tenir un **impacte directe en el desenvolupament de les patologies cerebrals relacionades amb la malaltia**.

L'estudi, liderat per Eider Arenaza-Urquijo, investigadora d'ISGlobal, va comptar amb la participació de 337 persones de la cohort longitudinal ALFA+, que pertany a l'estudi ALFA (*Alzheimer's and FAmilies*), del BBRC, impulsat per la Fundació "la Caixa". *"Vam fer un seguiment de quatre anys de residents a Catalunya de mitjana edat amb antecedents familiars d'Alzheimer", explica Müge Akinci, investigadora doctoral a ISGlobal i al BBRC en el moment de fer l'estudi i primera autora de la recerca. "Vam utilitzar qüestionaris d'activitat física per avaluar el canvi d'activitat en un període de 4 anys, i proves de neuroimatge per analitzar els efectes de l'exercici en l'estructura i funció cerebrals", afegeix.* Les persones es van classificar en **adherents** (és a dir, seguien les recomanacions de l'OMS), **no adherents** (realitzaven una activitat física inferior a la recomanada) i **sedentàries** (zero minuts d'activitat física a la setmana).

Beneficis de l'activitat física en els mecanismes cerebrals

La **beta amiloide (Aβ)** és una proteïna que pot **obstaculitzar la comunicació neuronal si s'acumula al cervell**, i es considera el primer esdeveniment patològic de la malaltia d'Alzheimer. Aquells participants que van augmentar la seva activitat física fins a assolir els nivells recomanats

per l'OMS van presentar una **menor acumulació de beta amiloide** en comparació amb aquells que van mantenir un estil de vida sedentari o van reduir la seva activitat física. A més, sembla ser **dosi-dependent**; a més activitat, major reducció de la càrrega d'amiloide.

Els participants no sedentaris també van mostrar **un major gruix cortical en regions del cervell relacionades amb la malaltia d'Alzheimer**. El gruix cortical en àrees temporals medials és clau per a la memòria, de manera que el seu aprimament o atròfia (pèrdua de volum) és un signe primerenc de neurodegeneració.

"Fins i tot aquelles persones que realitzaven una activitat física inferior a la recomanada van mostrar un major gruix cortical que les sedentàries, cosa que suggereix que qualsevol nivell de moviment, per mínim que sigui, aporta beneficis en salut", aclareix Müge Akinci.

Fer més exercici com a eina de prevenció

L'equip investigador va estudiar tant l'augment d'activitat física com l'adherència a les recomanacions de l'OMS. Van observar que **el benefici de l'activitat física sembla estar relacionat amb l'augment de l'exercici al llarg del temps**, més que amb el compliment d'un llinar específic d'activitat.

"Aquests resultats reforcen la importància de fomentar l'exercici a la mitjana edat com a estratègia de salut pública per la prevenció de l'Alzheimer", destaca Eider Arenaza-Urquijo, investigadora d'ISGlobal i investigadora principal de l'estudi. "Intervencions dirigides a promoure l'augment de l'activitat física podrien ser clau per reduir la incidència de la malaltia en el futur", conclou.

Referència bibliogràfica

Akinci, M., Aguilar-Dominguez, P., Palpatzis, E., Shekari, M., Garcia-Prat, M., Deulofeu, C., Fauria, K., Garcia-Aymerich, J., Domingo Gispert, J., Suarez-Calvet, M., Grau-Rivera, O., Sánchez-Benavides, G., & Arenaza-Urquijo, E. M. (2025). Physical activity changes during midlife link to brain integrity and amyloid burden. *Alzheimer's & Dementia: The Journal of the Alzheimer's Association*, 2025.

Sobre ISGlobal

L'Institut de Salut Global de Barcelona (ISGlobal) és el fruit d'una aliança innovadora entre la Fundació "la Caixa" i institucions acadèmiques i governamentals per contribuir a l'esforç de la comunitat internacional amb l'objectiu de fer front als reptes de la salut en un món globalitzat. ISGlobal consolida un node d'excel·lència basat en la recerca i l'assistència mèdica que té el seu origen en els àmbits hospitalari (Hospital Clínic i Hospital del Mar) i acadèmic (Universitat de Barcelona i Universitat Pompeu Fabra). El seu model de treball es basa en la generació de coneixement científic a través dels Programes i Grups de recerca, i en la seva translació a través de les àrees de Formació i Anàlisi i Desenvolupament Global. ISGlobal està acreditat com a "Centre d'Excel·lència Severo Ochoa" i és membre del sistema CERCA de la Generalitat de Catalunya.

L'Alzheimer en xifres

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 recerca del BBRC se centra en la fase preclínica de l'Alzheimer, un període previ a l'aparició dels primers símptomes, quan ja es produeixen canvis al cervell associats a la malaltia. El BBRC compta amb més de 100 professionals dedicats a contribuir a l'avantguarda de la recerca sobre l'Alzheimer i altres malalties neurodegeneratives.

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 familiars.

La Fundació Pasqual Maragall compta amb el suport de més de 93.000 socis i sòcies i amb:



Contacte de premsa

Departament de Comunicació de la Fundació Pasqual Maragall

Barcelonaβeta Brain Research Center

Clara Civit

ccivit@fpmaragall.org

93 316 90 90/ 690 10 98 45

Agència de Comunicació

ATREVIA

ATREVIA

Esther Seró/ Cristina Campabadal

esero@atrevia.com / ccampabadal@atrevia.com

667 63 29 09 / 644 24 11 67

Àrea de Comunicació de la

Fundació "la Caixa"

Andrea Pelayo

apelayo@fundaciolacaixa.org

618 12 66 85

Prensa ISGlobal

Pau Rubio

pau.rubio@isglobal.org

+34 696 91 28 41

Èlia Pons

elia.pons@isglobal.org

+34 661 451 600