

La Dra. Anna Vale ens parlà com psicobiologa del cervell, com protegir-lo i com podem evitar les demències.

La demència consisteix en un deteriorament de les funcions mentals que minva l'autonomia de la persona. Durant bona part del segle XX es va considerar que no es podia evitar, però el panorama ha canviat en els darrers anys, fonamentalment en constatar que la incidència ha disminuït a Europa i els EUA.

Existeixen factors ambientals que poden provocar canvis en l'activitat dels nostres gens desencadenant l'aparició de certs tipus de demència. Aquest fet, i la capacitat de neuroplasticitat del nostre cervell obre noves perspectives basades en evitar factors de risc. Així doncs, certs hàbits poden millorar la salut cerebral, preservant un funcionament cognitiu òptim durant més temps. L'exercici aeròbic, la dieta mediterrània, mantenir les relacions socials, dormir bé i suficientment i tenir una activitat intel·lectual de forma permanent ajuden sens dubte a la salut el nostre cervell en les millors condicions.