



## REINALD PAMPLONA

Cap d'investigació del Grup de Fisiopatologia Metabòlica d'IRBLleida

# “Els hàbits saludables ‘frenen’ les malalties degeneratives causades per l’envelliment”

**Pamplona va néixer a Barcelona l'any 1963, però fa molts anys que viu i treballa a casa nostra. Amb un currículum impressionant, autor de més d'una vintena de assajos científics sobre l'envelliment, aquest catedràtic de Fisiologia de la Universitat de Lleida és, actualment, el responsable del grup d'investigació de Fisiopatologia Metabòlica, director del departament de Medicina Experimental de la mateixa universitat i sotsdirector de l'Institut de Investigació Biomèdica de Lleida (IRB).**



### **Quin és l'objectiu del projecte?**

Estudiar el procés d'envelliment cerebral humà i entendre quins són els processos que condueixen a una malaltia degenerativa. Els estudis que s'han anat fent confirmen que els greixos estan jugant un paper molt més rellevant del que es pensava. La tecnologia ens permet una anàlisi molt fina dels greixos dels nostres òrgans i en el neuronal se'ns obre un espectre ampli i nou, al qual hi ha molt poca gent que s'hi dediqui.

### **Quanta gent forma part de l'equip a l'IRBLleida?**

El grup de fisiopatologia metabòlica és nombrós, entre estudiants, tècnics, professors i investigadors som 20. En la línia de l'Alzheimer, som cinc.

### **La comunitat científica és optimista pel que fa a la recerca de la curació de l'Alzheimer?**

Sense posar un termini temporal, crec que està relativament propera, per dues raons essencials: per la quantitat de diners que s'està invertint en recerca en aquest àmbit i, en conseqüència, per la quantitat d'investigadors que s'hi està dedicant.

### **Les malalties degeneratives associades a l'envelliment estan augmentant en número.**

Perquè l'esperança de vida està augmentant molt i hi ha més gent susceptible a poder-les pa-

tir.

### **Molt sovint tenim –parlo per mi– despistes, oblits... això és símptoma d'alarma?**

La gent que pateix Alzheimer més aviat del que és habitual –que és a partir dels seixanta anys– tenen un component genètic i són casos molt excepcionals. Això que tu dius, pèrdues de memòria en detalls, ho atribueixo més a l'estrès i a tenir excés d'informació. Ho notem més als quaranta o cinquanta i no és estrany, perquè a partir de determinada edat tots patim pèrdua de memòria, de manera

natural. Es creu que és conseqüència de pèrdues en les connexions neuronals.

### **Comenta que a partir dels 62 anys envelleix el cervell.**

Aquesta dada s'ha obtingut a partir dels marcadors d'oxidació en mostres de cervells humans. Quan l'individu es fa adult, lenta però progressivament va envellint. I s'accelera a partir dels 60... cap als 62 o 63 anys. En general la dècada dels seixanta és la de l'envelliment. Però si poguéssim fer estudis en persones centenàries (però no podem perquè desconeixem qui ho serà) segur que aquestes persones l'envelliment el tindrien més tard.

### **Això evidencia la importància de la genètica.**

Però és la combinació dels factors genètic i d'hàbits saludables el que condiciona la salut de l'individu. La nostra càrrega genètica no la podem controlar, però una alimentació saludable, descans adequat, i tenir una vida mínimament activa, tant física com intel·lectual... això és responsabilitat de cadascú. S'han fet estudis on es demostra que abans que es descobreixi el fàrmac, que vindria a ser l'elixir de la joventut i que de moment no existeix (somriu), la millor manera de ralentitzar el procés és cuidar-nos. És la medicina més barata.