

# Oroitzeaz AHAZTEN garenean

Dementia atzeratzeko, funtsezkoa da garuna eta gorputza jardunean izatea eta dieta zaintzea



Goizean zer egin dugun ez gogoratzea, gauzak behin eta berriz errepikatzea lehen ere kontatu ditugula ohartu gabe, hitzak mihira ekarri eta esaten asmatu ezina, zer egunetan bizi garen ez jakitea eta horren arrastorik inondik ezin ateratzea, kalean goazela arreata galdu eta non gauden ez antzematea... Era horretakoak gertatzen direnean, oroimenean eta garunean zerbait ongi ez dabilen seinale. Azkenaldiko oroimena deitzen dena huts egiten hasten denean, ezinegon handia sortzen da, eta beldurra ere bai, Alzheimerren eritasuna edo beste dementziaren bat izango ote den horren eragile. Dementia batek, dena den, ez dakar oroimena galtzea soilik; beste sintoma kognitibo batzuk ere izaten ditu berekin: orientazioak huts egitea, arazoitzaerakoan zailtasunak edukitzea eta bizimodu autonomoa egiteko ezgai izatea.

Espanian, 65 urtetik gorako pertsonen % 10ek daukate dementia, eta 85 urtetik gorakoek % 30ek. Bestela esanda: 65 urtetik aurrera, hamarretik bati eragiten dio, eta 85etik aurrera, hirutik bati (datu horiek eman ditu SEN erakundeak, Espainiako Neurologia Elkarteak). Osasun-arazo horrek adineko pertsonen eragiten die, nagusiki, baina adinak, berez, ez du zertan eragin dementziaren bilakaeran, nahiz eta adinarekin, egiaz, murriztu egiten den oroitzeko eta ikasleko gaitasuna. Dementziaren eragile bakarra adina ez dela erakusten du, adibidez, Alzheimerren (horixe da dementziarik ohikoena). Ohikoa izaten da 65 urtetik aurrera agertzea, baina askoz lehenago ere erasan dezake (badira 30 urterekin pairatu dutenak ere, nahiz eta kasu horiek salbuespentzat jo behar diren).

Esan bezala, Alzheimerren da dementziarik ohikoena (dementia duten pertsonen artean, 100etik 70ek izaten dute), eta jarraian datoz beste dementzia hauek: hodietalesioek sortzen dutena (buruko infartu eta hemorragien ondorio izaten dira), Lewyren gorputzen dementia (Parkinsonen gaitzari lotutako

dementziaren senidea) eta endekapen fronto-tenporalak. Horiek guztiak, hodietalesioen ondorioz sortuak izan ezik, eritasun neurodegeneratiboak dira, hau da, garuneko zelulak (neuronak) higatzearen edo gastatzearen ondorio.

#### NOLA ATZERATU DEMENTZIA.

Garun-erreserba kontzeptuari atxikitzen zaio dementia. Gaixotasun bat orekatzeko edo hari aurre egiteko garunak duen gaitasuna adierazten du termino horrek. Dementia atzeratzeko modurik eraginkorrena, beraz, garun-erreserbaren gaitasuna hobetzea da, eta badira horretan laguntzen duten zenbait mekanismo.

**Garun osasuntsua:** eskolatze eta heziketa goiztiarra dira zutabe oinarri-zkoenetakoak, burua jardunean edukiz, garuna trebatzeko, nahiz eta horrek bakarrak ez duen bermatzen garun-erreserba babesturik egongo dela. Bizitzan zehar jardura kognitiboak egiteak osatu eta sendotu egiten du eskolatze goiztiarrak garun-erreserbarentzat dakarren onura, eta atzeratu egiten du oroimen-galera, dementziaren hastapeneko aldietan. ■■■

■ 65 urtetik gorako pertsonen % 10ek daukate dementia eta 85etik aurrera, hirutik batek





■ ■ ■ Bihotzaren kaltetan dena, garunaren kaltetan da: bihotz-hodientzat arriskutsu diren faktoreak arriskutsu dira, halaber, zenbait eritasunentzat; besteak beste, Alzheimerrazentzat eta beste dementzia batzuentzat. Beraz, hipertentsioa kontrolatzea, eta diabetesa, kolesterola, gizentasuna eta tabakismoa zaintzea lagungarri izan daiteke gaitz horiek atzeratzeko.

*'Mens sana in corpore sano'*: ikerketa askok erakutsi dutenez, ariketa fisikoa maiztasunez egiteak (aski litzateke egunero kilometro bat ibilian egitea, gehiegikeriarik gabe) murriztu egiten du Alzheimerra pairatzeko arriskua, eta berdin Mediterraneoko dietari eusteak ere.

**Bitaminaz hornituak:** ez da emaitza izugarririk lortzen zenbait bitamina dietan sartuta, eta sumatu izan direnean, sintoma hasiberriak dituzten pertsonengan sumatu dira. Hala ere, B12 bitaminak eta B multzoko bitaminek, kapsuletan hartuta, geldiarazi egiten duten garun-atrofia azkartua, zeina ezaugarri ohikoa izaten baita kalte kognitibo arinak dakartzaten prozesuetan (Alzheimerra agertu aurreko egoera izaten da hori). Gainera, behatze-ikerketa epidemiologikoei erakutsi dutenez, B bitamina ugari dituzten elikagaiak janda (erraiak, sardinak, urdaiazpikoa, zeinek B12 bitamina

ematen duten), eta azido folikoa hartuta (galorratza, lekaleak eta eskarola), Alzheimerra pairatzeko arrisku gutxiago izaten da.

**Garunarentzako bideo-jokoak?:** azkenaldi honetan, bideo-joko bereziak agertu dira merkatuan, burua lantzeko balio dutenak, egileen esanetan. Testak maiz eginez eta logika- eta memoria-jokoetan sarri arituz, funtzio kognitiboa hobetzen omen dute. Joko horien erabilgarritasuna, ostera, nahiko zalantzakoa da. 'Nature Letters' aldizkarian argitaratu duten ikerketa batek neurtu du, hain zuzen, entrenamendu mota horren eraginkortasuna zenbaterainokoa den. Internet bidez egina da ikerketa hori, eta 11.430 lagunek parte hartu dute. Arrazonamendua hobetzeko helburuz, hainbat zeregin kognitibotan entrenatu dituzte parte-hartzaileak (memoriaren alorrean, arretarenean, planifikazioan eta trebetasun bisual espazialean). Ikerketaren ondorioek erakutsi dutenez, berariaz landu zituzten ariketan emaitzak hobetzea lortu zuten parte-hartzaileek, baina ez beste ezagutza-ariketa batzuetan, nahiz eta oso antzekoak izan. Emaitza horrek frogatuko luke, beraz, zerbaitetarako entrenatzeak ez duela balio funtzio kognitiboak modu globalean hobetzeko. Arrazoi horrexegatik, adituen esanetan, 'brain training' izeneko programak beste buru-jardueren parekotzat hartzekoak dira, sudokuen, hitz gurutzatuen edo bestelako denborapasen parekotzat, alegia.

**Garuna eta aisialdia:** oso ohikotzat jotzen ditugun zenbait jarduerak ere laguntzen dute Alzheimerritik babesten: zinemara joateak, jatetxeetan afaltzera irteteak, kirola egiteak, irakurtzeak, musika entzuteak edo telebista ikustek, besteak beste. Neurologiaren esparruko hainbat ikertzailek nabarmentzen dute aisialdiko jarduerak murriztu egiten dutela Alzheimerra pairatzeko arriskua, eta, bereziki, burulan gehien eskatzen duten jarduerak. ■

GEHIAGO JAKITEKO  
[www.consumer.es](http://www.consumer.es)



## EZ AHANTZI... oroimena lantzea

Ohitura erraz eta osasungarri batzuekin, oroimena zaintzeko modua egin dezakegu:

- 1 Zaindu garuna, era askotako buru-jarduerak eginez. Ikastea ongi dago, jakina, baina ez da horretara mugatu behar; hitz egitea ere beharrezkoa da, karta-jokoan aritzea, zinemara joatea, film bati buruz hizketan jardutea edo, adibidez, gizarte-erakunde bateko kide izatea. Horiek guztiak lagundu egiten dute garuna sasoiko edukitzen.**
- 2 Ariketa fisikoa maiztasunez egiteak onura egiten dio oroimenari.**
- 3 Bihotzarentzat on den guztia, on da garunarentzat ere. Horregatik, kontrolatu egin behar da hipertentsioa, kolesterola, diabetesa, gizentasuna eta tabakismoa.**
- 4 Odol-zirkulazioa zaintzea ere funtsezkoa da. Garuneko kapilarretatik igarotzen den odolak ez badauka oxigeno eta mantenugai ugari, organo hori ez da ibiliko behar bezain ongi. Zirkulazio txarra duten pertsonak, zaindu ezean, pentsatzeko arazoak izango dituzte luzarora, nahiz eta buru-lana bizkortzeko jarduerak egin.**
- 5 Saihestu egin behar dira kolesterol txarra sortzen duten elikagaiak; gantz saturatuak, besteak beste arteriak buxatzen dituzte, eta eragotzi egiten dute oxigenoa garunera irits dadin. Barazkiak eta fruta freskoa hartu behar da (zitrikoak, batik bat). Fruitu lehorrak ere onak dira, baita pasta, lekaleak eta magnesioa, iodoa eta fosforoak daukaten jakiak.**
- 6 Garunak fosfatidil serina (FS) izeneko substantzia bat sortzen du, zeinak balio baitu zelula-mintzak egoera onean edukitzeko. Substantzia hori egoki sortu ahal izateko, beharrezko ditu B12 bitamina (erraietan, sardinetan eta urdaiazpikoan dago) eta azido folikoa (galorratzak dauka, lekaleak eta eskarolak).**

Iturria: Pablo Martínez-Lage, CITA Terapia Aurreratuen Ikerketa Zentroko kidea (Donostiakoa) eta SEN Espainiako Neurologia Elkartearen Jarrera eta Dementziaren Ikerketa Taldeko Koordinatzailea

## Gaur egungo tratamenduak

Gaur-gaurkoz, ez dago inolako tratamendurik Alzheimerrari edo dementziari aurre hartzen laguntzen duenik. Badira sendagai edo botikak Alzheimerra tratatzeko; honako hauek, besteak beste: donepeziloa, rivastigmina, galantamina eta memantina. Gauza jakina da sendagai sorta horrek eraginkortasun mugatua duela, baina oso aintzat hartzekoak dira, hala ere, zeren lor baitezakete gaitzaren sintomak urtebetez –seguru– egonkortzea, eta bi urtez ere bai zenbaitean, adituek diotenez.

Patologia horien bilakaera geldiarazteko, bizkortze edo errehabilitazio kognitiboaz baliatzen dira, besteren artean. Alzheimer kasu arin edo apaletan erabiltzen da; lagundu egiten du funtzio kognitiboak eusten, eta sendagaiek lortzen duten eraginaren antzekoa lortzen dute. Eta ezin da ahaztu, gaitz horren eragina atzeratzea lortuz gero, oso gutxi bada ere, garaipen handitatz hartzeko dela hori. Egokiena litzateke Alzheimerra oso hastapenetan dutenekin probatzea sendagai horiek, demenziarik ez dutenekin, alegia. Dementziaren hasiera bi urtez atzeratzeak esan nahi luke bi urtez luzatzen dela pertsonaren autonomia,

eta bere bizitza antolatzen jarraitu ahalko duela tarte horretan, paperak antolatu eta txukuntzeko moduan izango dela, borondate-adierazpena jasoko duen dokumentu bat egiteko astia izango duela...

Estrategia terapeutiko horiek funtziona dezaten, oso garaiz antzeman behar da Alzheimerra. Eta, horretarako, medikuntzara joan beharra dago, azkenaldiko memoriak maiz samar huts eginez gero. Dena den, ez da zertan izutu datu jakin bat oroitzen ez bada (telefono-zenbaki bat, pertsona baten izena...), edo etxeko logela batean sartu eta hara zertara joan garen gogoratzen ez bagara. Gaur egun badago modua jakiteko ea memoria-lapsus horiek bat ote datozten Alzheimerraren ohiko ereduari dagozkion sintomekin; besteak beste, honako probak egiten dituzte: garun-metabolismoa neurtzen dute irudi-teknika batekin, positroien igorpen bidezko tomografia edo PET bat egiten dute, edo Tau eta beta-amiloide proteinei erreparatzen diete –Alzheimer gaitzarenak dira–, ongi dauden edo ez jakiteko. Beraz, medikuntzara garaiz joatea eta zer gertatzen den jakitea funtsezkoa da dementzia hori tratatu eta, horrela, haren eragina moteltzeko.