

# Barcelona Brain Health Initiative

## Un reto compartido



**Clara Tarrero**  
Responsable de  
comunicación y difusión  
del Barcelona Brain Health  
Initiative (BBHI)

Ha trabajado durante diez años en la ONG Médicos Sin Fronteras diseñando estrategias de comunicación para diversos países, y como periodista para el periódico El País, entre otros.

*La salud cerebral es clave para disfrutar más y mejor de la vida. Mantener sano nuestro cerebro es imprescindible para conseguir una buena calidad de vida. El Barcelona Brain Health Initiative (BBHI), promovido por el Institut Guttmann, pretende descubrir qué podemos hacer para mantener sano el cerebro a lo largo de nuestra vida.*



**E**l proyecto invita a los ciudadanos a conocer más y mejor el estado de salud del cerebro, pero, sobre todo, a incorporar aquellos hábitos de vida

que son más saludables. “Un cerebro sano, además de mantener nuestras capacidades cognitivas, promueve la salud de nuestro organismo, ayuda a prevenir enfermedades neurológicas y nos permite recuperarnos mejor si estas ocurren”, explica el Dr. Álvaro Pascual-Leone, director científico del BBHI. “Reparar el cerebro

es muy costoso y difícil. Tenemos que poner esfuerzos en prevenir”, afirma.

Para desarrollar el estudio se necesitan al menos 3.000 voluntarios sanos (sin diagnóstico de enfermedad neurológica o psiquiátrica) de entre 40 y 65 años, un rango de edad adecuado para la prevención de trastornos que pueden debutar en estas edades. La investigación pretende incidir en la caracterización, cuantificación, monitorización y optimización de marcadores biomédicos, sociales y ambientales que interfieren en su aparición.

### **Un reto compartido para impulsar la mejora de nuestra calidad de vida y de toda la sociedad**

“Sabemos que cuando se hacen mayores, una de cada cinco personas nunca desarrollan enfermedad neuro-



lógica o psiquiátrica. Esto significa que nos podemos mantener cognitivamente intactos. Pero el resto de las personas sí desarrolla patologías. Lo que debemos averiguar es qué tenemos que hacer para promover la funcionalidad de aquellos que no desarrollan enfermedades en los demás, y así podremos potenciar un enve-

### **Embajadores para la salud cerebral**

Este proyecto cuenta con la participación de reconocidos embajadores de la vida pública de nuestro país, de los ámbitos del deporte, la cocina, el conocimiento, la cultura y los medios de comunicación, que se han sumado a esta iniciativa del Institut Guttmann. Así, han participado como embajadores del proyecto, entre otros, Ferran Adrià, Carme Ruscalleda, Joel Joan, Nora Navas, Alex Corretja, Pedro de la Rosa, Carles Puyol, Mònica Terribas, Jordi Basté, Josep Cuní y el presidente de la Generalitat de Catalunya, Carles Puigdemont.



*Pedro de la Rosa*

“Participar en el proyecto BBHI significa formar parte de una comunidad de personas interesadas en contribuir a saber más y mejor cómo mantener sano el cerebro y afrontar la vida y la vejez de una manera saludable.”



*Mònica Terribas*

“Es importante que la gente mayor pueda disfrutar de la salud de su cerebro, porque es lo que nos da la posibilidad de emocionarnos y de seguir aprendiendo a lo largo de la vida.”

## *Enfermedades neurológicas, un problema creciente*

El número de casos nuevos y de personas afectadas por enfermedades neurológicas se ha convertido en uno de los principales problemas de salud pública en los países desarrollados. Según previsiones de la OMS para el año 2030, la discapacidad neurológica englobará cinco de las diez causas con un mayor impacto en la actividad personal y el rendimiento profesional de las personas: ictus, accidentes de tráfico, enfermedades degenerativas, demencias y depresión, entre otras. Esto supone:

En Catalunya, 30.000 casos nuevos cada año y 450.000 personas afectadas.

En Europa, 2 millones de casos nuevos cada año y 25 millones de personas afectadas.

El estudio del sistema nervioso y de los mecanismos responsables de las enfermedades neurológicas se ha convertido en una prioridad de las políticas científicas tanto en la UE como en EEUU, con proyectos como HUMAN BRAIN PROJECT y BRAIN INITIATIVE.



“...bien vivir en Catalunya. Los elementos que hacen de Catalunya un espacio singular para la realización de este estudio son variados, y van desde los factores ambientales, sociales y culturales propios de nuestra cultura, como el bilingüismo, la dieta mediterránea, el arraigo social, la práctica del deporte, la alta participación en actividades cívicas y culturales, la valoración de la interacción familiar y social, y la eficacia del sistema sanitario del que disfrutamos. Todos ellos han sido identificados como protectores de la salud cerebral.

Por ello, el proyecto del Institut Guttmann, que cuenta con el apoyo de otras entidades, como la Obra Social “la Caixa” y la Fundación Abertis, potenciará la salud cerebral a través de mecanismos que nos ayudan a mantener la reserva cognitiva, que es la capacidad que tiene el cerebro para dar respuesta a las necesidades sobrevenidas, como una enfermedad neurológica; y la plasticidad neuronal, que es la capacidad intrínseca del sistema nervioso de modificar su estructura y conexiones neuronales para desarrollar nuevas capacidades y adaptarse a los cambios y nuevos retos del entorno.

Los voluntarios que participarán en el proyecto de-

---

*Los voluntarios deben apuntarse a través del portal web [www.bbhi.cat](http://www.bbhi.cat), desde donde interactuarán con los investigadores y se llevará todo el seguimiento clínico y de coaching durante el tratamiento.*