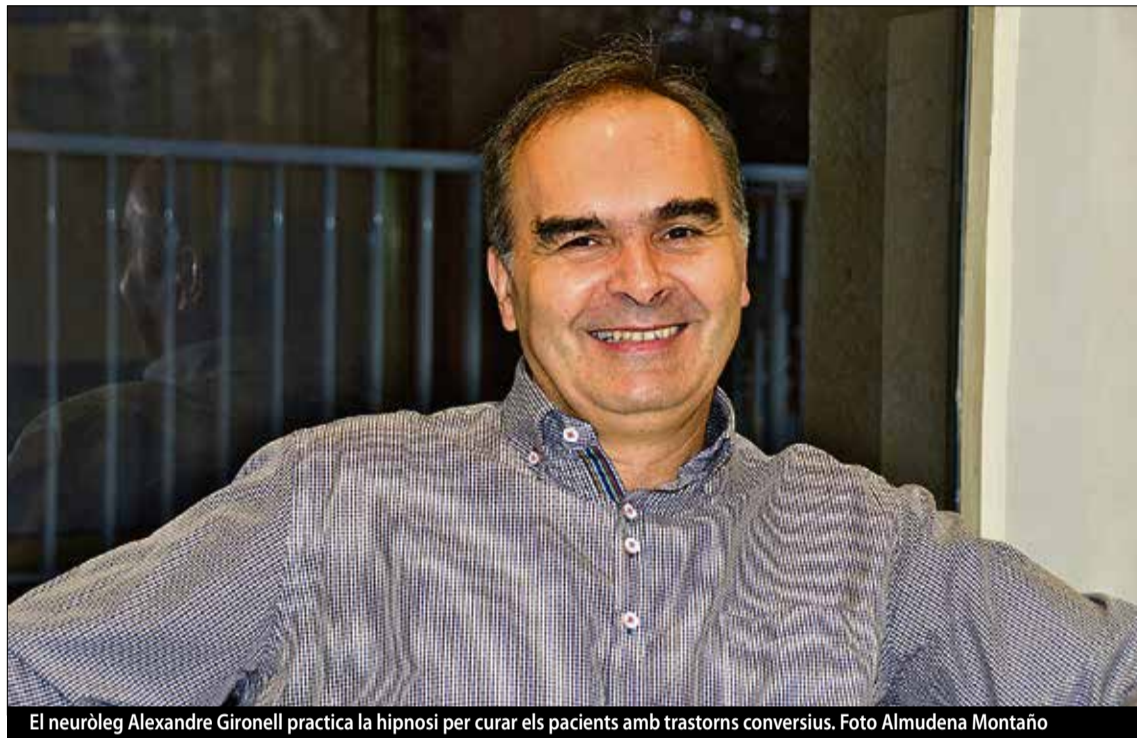


“La felicitat és un cúmul de moments de plaer; mentre més en tinguem, més feliços serem”

ALMUDENA MONTAÑO INDIA

El doctor Alexandre Gironell acumula, amb 50 anys, una llarga trajectòria en l'àmbit de la neurologia: fa més de 25 anys que es dedica a aquesta especialitat amb grans avenços entre els seus pacients. Va presidir la Societat Catalana de Neurologia del 2008 al 2010 i actualment és el Cap Clínic de la Unitat de Parkinson i Trastorns del moviment de l'Hospital Sant Pau de Barcelona. Va néixer a Besalú, però des de fa 19 anys viu a Santa Susanna, el poble de la seva dona. La seva passió professional la complementa amb la seva passió personal: toca la guitarra al grup de Combo de l'escola Contrapunt de Malgrat de Mar. L'entrevisto el mateix dia que ofereix una conferència sobre Neurociència i vida a Blanes, on prefereix no parlar de malalties sinó que dona consells neurològics per viure millor i més feliços.



El neuròleg Alexandre Gironell practica la hipnosi per curar els pacients amb trastorns conversius. Foto Almudena Montaña

Com podem ser més feliços?

La felicitat és un cúmul de moments de plaer; mentre més en tinguem al llarg del dia, més feliços serem. Per exemple, un moment de plaer pot ser menjar unes postres molt bones, o que la teva dona et faci un petó. Cadascú és feliç d'una manera diferent. I és molt important relacionar-se.

«Si s'abusa de les noves tecnologies es pot crear una addicció amb greus conseqüències a nivell social»

A través de les xarxes socials?

No! Aquestes estan aïllant les persones. Atenem malalts per addiccions a les xarxes socials i a les noves tecnologies, que els comporten problemes familiars i laborals.

I què podem fer si a les classes, els nens de 3 anys, ja tenen una tauleta tàctil, una pissarra digital i un ordinador?

Si s'abusa de les noves tecnologies

es pot crear una addicció amb greus conseqüències a nivell social. Per això cal, des de petits, limitar l'ús de les noves tecnologies. És millor que experimentin en grup, surtin al carrer, es moguin, expressin els seus sentiments... que no es quedin aïllats davant d'una màquina.

A quina edat el cervell arriba al seu estat de màxima maduració?

Aproximadament als 8 anys d'edat el cervell ja ha aconseguit la seva maduració i estan formades totes les interconnexions. Naixem tots amb les mateixes neurones: 100.000 milions.

Tothom igual?

Sí, les mateixes.

Oh! I ja no en podem tenir més?

No. A partir dels 20 anys comencem a perdre'n i el volum del cervell disminueix; i als 85 anys ja hem perdut el 30-35% de les neurones.

Què podem fer per evitar-ho?

Res. El que sí que podem fer és que es noti menys.

Com?

Cal mantenir actiu el cervell amb activitat mental i física. La reserva cognitiva juga un paper molt important, per això, a les persones que han desenvolupat molt la ment i parlen molts idiomes, toquen instruments musicals o fan manualitats se'ls nota menys que envellixen.

Quins consells dona als seus pacients per mantenir al màxim les capacitats cognitives?

Cal evitar el sedentarisme, el tabac i l'alcohol. També és necessària una correcta nutrició i hidratació, dormir bé, tenir un ordre, concentrar l'atenció en el que es fa, evitar l'angoixa, mantenir la il·lusió, estar disponible per a la família, tenir interès per la lectura, la música, el cinema, els idiomes, la política, els esports, i, sobretot, evitar l'aïllament a casa.

Quina és la malaltia neurològica més freqüent actualment?

El Parkinson i l'Alzheimer perquè l'esperança de vida ha augmentat. Actualment, el 10% de les persones de més de 85 anys tenen Parkinson i el 50% Alzheimer.

Com es pot millorar el Parkinson?

Els administrem dopamina, que és la substància que els manca perquè les neurones atrofiades deixen de fabricar-la. També hi ha una cirurgia, que apliquem en casos concrets. L'edat d'inici acostuma a ser a partir dels 60 anys. Avui dia el problema és la qualitat del malalt i no la quantitat de vida.

I què passa amb l'Alzheimer?

La causa, igual que en el Parkinson, és desconeguda. L'Alzheimer acostuma a iniciar-se al voltant dels 70 anys. Hi ha una predisposició familiar. És una atrofia neuronal del lòbul frontal i temporal, que fa un curs progressiu en uns 10 anys.

Quan cal consultar el neuròleg?

Quan hi ha pèrdua de memòria sobre persones o coses, desorientació en una ruta habitual, greus dificultats per fer tasques rutinàries o vestir-se. Si hi ha alteració de l'estat d'ànim sense motiu o sòbliden paraules del llenguatge quotidià.

Quines són les malalties neurològiques dels joves?

Augmenten les malalties autoimmunes. Entre els 20 i els 30 anys predomina l'esclerosi múltiple. També augmenten els trastorns psicossomàtics. Els casos més greus s'anomenen trastorns conversius.

Què vol dir?

La gent viu molt aïllada i no expressa les seves emocions. Llavors el cervell, involuntàriament, converteix una emoció en un símptoma greu. Tractem pacients que han quedat sords, cecs, tremolen o han deixat de caminar per un xoc emocional que els crea símptomes neurològics ficticis involuntaris. Me'ls envien els metges quan han comprovat que el malalt no té cap problema biològic, però no és capaç de fer alguna acció. I nosaltres li hem de fer un *reset* al cervell.

«Naixem tots amb les mateixes neurones: 100.000 milions i als 85 anys ja hem perdut el 30-35% de les neurones»

Un *reset*? Com?

Ho tractem amb la hipnosi. Rebaixem el nivell de consciència, així podem entrar a la ment i desfer la causa que li ha provocat els símptomes. La hipnosi també s'utilitza en altres malalties o processos: podem estalviar anestèsia per operar, i ajudar a deixar el tabac, l'alcohol i les drogues. ■



Alexandre Gironell a la conferència sobre Neurociència a Blanes. Foto A. Montaña

DIETA MENTAL SANA

Alexandre Gironell està convençut que si al llarg de la teva vida realitzes una sèrie d'accions pots aconseguir mantenir la ment en perfectes condicions, no importa l'edat que tinguem. És el que ell anomena la dieta mental sana. Ho va explicar el passat 28 d'octubre a la conferència "Neurociència i vida" que va oferir al Centre Catòlic de Blanes.

Els 8 manaments per aconseguir una dieta mental sana són:

- 1- **Dormir bé** i les hores necessàries.
- 2- Practicar **exercici físic** de manera regular: d'una a tres hores al dia.
- 3- **Treballar**, moure's (per exemple, tenir un hort).
- 4- Aconseguir una **desconnexió** total dels nostres problemes en un moment del dia. Aconseguir, per exemple, poder apagar el telèfon mòbil durant un mínim de 30

- minuts al dia i no pensar en res.
- 5- Gaudir d'una **vida social** activa: formar part d'associacions i fer activitats amb d'altres persones.
- 6- **Meditar** cada dia una estona, tancar els ulls i pensar en què hem fet i què farem.
- 7- **Riure i divertir-se** cada dia una mica, perquè ajudarà a viure millor.
- 8- Seguir una **rutina diària** en totes les activitats que fem.