



SALUT

Dr. Josep Castanedo / núm. col. 11.394

El Parkinson

El Parkinson és un trastorn neurodegeneratiu crònic que afecta principalment el sistema nerviós central. Es caracteritza per la degeneració progressiva de les cèl·lules nervioses en una part del cervell anomenada substància negra. Aquestes cèl·lules nervioses produeixen dopamina, un neurotransmissor que desenvolupa un paper crucial en el control del moviment i la coordinació.

Els principals símptomes de la malaltia de Parkinson inclouen:

- **TREMOLOR:** Moviment rítmics i involuntaris, generalment en repòs, que afecten principalment les mans, els braços o les cames.
- **RIGIDESA MUSCULAR:** Dificultat per iniciar o completar moviments a causa de la tensió i rigidesa dels músculs.
- **BRADICINESIA:** Lentitud en els moviments voluntaris, fet que pot afectar a les activitats quotidianes com caminar, vestir-se o menjar.
- **INESTABILITAT POSTURAL:** Dificultat per a mantenir l'equilibri i la posició. Això augmenta el risc de caigudes.

A més d'aquests símptomes motors, el Parkinson també pot estar associat a símptomes no motors, com canvis en l'estat d'ànim, trastorns del son, problemes cognitius i alteracions autonòmiques. La causa de la malaltia encara no es coneix del tot, però es creu que és un resultat de la interacció de factors genètics i ambientals. No hi ha una cura per al Parkinson, però hi ha tractaments que poden alleugerir els símptomes i millorar la qualitat de vida dels pacients. Aquests tractaments inclouen medicaments, teràpia física i ocupacional, i en alguns casos, cirurgia.

És important destacar que el Parkinson és una afecció crònica i progressiva, i el tractament s'adapta a les necessitats individuals de cada pacient. L'atenció mèdica i el suport continu són essencials per a gestionar la malaltia durant la seva evolució.

Alguns avenços notables inclouen:

- **TERÀPIES GÈNIQUES:** S'estan investigant aquest tipus de teràpies per al Parkinson, que impliquen la introducció de gens específics en el cervell per restaurar la funció neuronal. Aquests enfocaments busquen abordar la falta de dopamina al cervell, que és una característica central de la malaltia.
- **ESTIMULACIÓ CEREBRAL PROFUNDA (DBS):** L'estimulació cerebral profunda ha sigut una tècnica efectiva en el tractament dels símptomes del Parkinson en alguns casos. S'estan fent investigacions contínues per perfeccionar aquesta tècnica, millorar els resultats i reduir-ne els possibles efectes secundaris.

■ **IDENTIFICACIÓ DE BIOMARCADORS:** Els investigadors estan treballant en la identificació de biomarcadors, que són indicadors mesurables de la presència o progressió de la malaltia. Això podria facilitar el diagnòstic precoç i un monitoreig més precís del seu progrés.

■ **ENFOCAMENTS NEUROPROTECTORS:** S'estan fent investigacions per desenvolupar medicaments amb un efecte neuroprotector. Això vol dir que podrien ajudar a frenar o fins i tot prevenir la malaltia.

■ **TECNOLOGIA DE MONITOREIG I DIAGNÒSTIC:** El desenvolupament de tecnologies de monitoreig, com dispositius portàtils i sensors, ha avançat. Aquestes tecnologies poden ajudar en la recopilació de dades objectives sobre els símptomes i la progressió del Parkinson; essencial per a la recerca i el tractament personalitzat.

■ **INVESTIGACIÓ SOBRE MICROBIOMA:** S'investiga la relació entre el microbioma intestinal i el Parkinson. Alguns estudis apunten que hi podria haver una connexió entre l'intestí i el cervell en el desenvolupament de la malaltia, i això obre noves vies de recerca i tractament.

És fonamental tenir en compte que, tot i que aquests avenços són prometedors, molts encara es troben en les etapes d'investigació i és possible que es necessiti un temps abans que es tradueixin en tractaments clínics àmpliament disponibles. La comunitat científica continua treballant per entendre millor el Parkinson i desenvolupar enfocaments més efectius per al seu tractament.

GASTRONOMIA

Tot Sant Cugat / AMIC

Idees per elaborar sopes i cremes originals

La sopa i les cremes són plats reconfortants que ofereixen infinites possibilitats creatives a la cuina.

Trenqueu amb la monotonia i porteu les vostres habilitats culinàries a noves altures amb aquestes idees innovadores per a sopes i cremes que despertaran el vostre paladar i delectaran els vostres sentits.

■ **SOPA DE MANGO I ALVOCAT AMB CORIANDRE**
Combineu la dolçor del mango amb la cremositat de l'alvocat en una sopa freda. Afegiu-hi coriandre

fresc, un toc de llima i chiles picats per donar-li un gust tropical.

■ **CREMA D'ESPÀRRECS AMB FORMATGE DE CABRA I LLIMONA**

La suavitat dels espàrrecs combina a la perfecció amb la cremositat del formatge de cabra. Un toc de llimona fresca agrega un toc cítric que eleva aquesta crema a una experiència gourmet.

■ **SOPA DE LLENTIES VERMELLES AMB COCO I CURRI**

Barregeu lleties vermelles amb llet de coco i curri per a una sopa plena de sabor. Les espècies aromàtiques i la textura suau fan d'aquesta sopa una opció reconfortant amb un toc exòtic.

■ **CREMA DE REMOLATXA AMB IOGURT I ANET**

La remolatxa aporta un bell color i sabor dolç a aquesta crema. L'addició de iogurt i anet fresc crea una combinació equilibrada de sabors que és tan nutritiva com deliciosa.

■ **SOPA DE TOMÀQUET ROSTIT AMB ALFÀBREGA I PARMESÀ**

Milloreu la clàssica sopa de tomàquet rostit amb alfàbrega fresca i formatge parmesà. Rostir els tomàquets intensifica el seu sabor, i el toc final



d'alfàbrega i parmesà agrega una dimensió gourmet.