FUNDACIÓN 'LA CAIXA'

El consumo de productos ricos en omega-3 disminuye el riesgo de sufrir la enfermedad. Shutterstock

EL PESCADO AZUL LUCHA CONTRA EL ALZHEIMER

Un estudio impulsado por la Fundación 'la Caixa' detecta los beneficios del consumo de omega-3

VALENCIA

Extras. Investigadores del centro de investigación de la Fundación Pasqual Maragall, el Barcelonaβeta Brain Research Center (BBRC), con el impulso de la Fundación 'la Caixa', han liderado uno de los mayores estudios realizados hasta ahora sobre los posibles beneficios de la ingesta de ácidos grasos omega-3 en personas portadoras del genotipo que confiere un mayor riesgo de desarrollar el Alzheimer: el APOE ε4/4. La investigación concluye que las personas de este colectivo de riesgo que consumen más ácido docosahexaenoico (DHA, por el nombre en inglés), que es un nutriente aportado por el pescado azul, presentan una mayor preservación cortical en zonas del cerebro específicamente afectadas en la enfermedad de Alzheimer y un menor número de microhemorragias.

«A los beneficios que ya sabíamos que tiene el consumo de pescado azul en la salud cardiovascular, ahora podemos añadir que proporciona una mayor resiliencia cerebral en la enfermedad de Alzheimer en aquellas personas con más riesgo genético de desarrollarla», explicó el doctor Aleix Sala, primer autor de la investigación, especialista en nutrición e investigador del BBRC. Este estudio, añadió Sala, «abre la posibilidad de mejorar el diseño de intervenciones dietéticas con suplementación de DHA, centrándonos sobre todo en las personas con más riesgo de desarrollar Alzheimer».

El estudio se ha publicado en la revista The American Journal of Clinical Nutrition, y ha contado también con la participación de investigadores del Instituto Hospital del Mar de Investigaciones Médicas; el CIBER de Fragilidad y Envejecimiento Saludable (CIBERFES); el CIBER de Bioingeniería, Biomateriales y Nanomedicina (CIBER-BBN); la VU University Medical Center de Amsterdam; y el Aiginition Hospital de Atenas.

Importancia de la ingesta

Los omega-3 son una familia de ácidos grasos que tienen un rasgo estructural químico distintivo y están presentes de forma natural en determinados alimentos de origen animal y vegetal. El tipo de ácido graso analizado en este estudio es el DHA, que se encuentra principalmente en el pescado azul: el atún, la sardina, el salmón, las anchoas, etc. Este ácido graso es muy abundante en el cerebro, es clave para la función cognitiva, comienza a acumularse a partir del tercer trimestre de gestación, y está demostrado que tiene una menor presencia en el cerebro de las personas con Alzheimer.

Los humanos somos capaces de 'fabricar' este ácido en nuestro cuerpo, pero lo hacemos de una forma muy poco eficiente. La mejor manera de garantizar unos niveles adecuados de DHA es a través de la ingesta de pescado azul, ya que los ácidos omega-3 que obtenemos de vegetales como las nueces y la soja son de otro tipo.

COLEGIOS FOMENTO EL VEDAT Y VILAVELLA

CELEBRAN LA 'VI MATHS CHAMPIONS' PARA ALUMNOS DE INFANTIL

VALENCIA

Extras. Los colegios de Fomento El Vedat y Villavella han celebrado la última semana de marzo la VI edición de la 'Maths Champions', un campeonato de matemáticas de carácter lúdico dirigido a niños de tercero de Educación Infantil.

Este año, a causa del coronavirus, el campeonato se ha celebrado únicamente con los alumnos de El Vedat y Vilavella en las instalaciones de sus colegios. De este modo han sido casi 100 los alumnos de 5 años que han participado en total en este certamen matemático que, año tras año, ha reunido a niños y niñas de una docena de centros educativos de la provincia de Valencia.

La 'Maths Champions' forma parte del proyecto educativo de Fomento 'Matemáticas Divertidas', y tiene como objetivo lograr que los pequeños se diviertan con las matemáticas a través del juego, utilizando materiales sencillos y fáciles de manipular.

Los participantes son alumnos de tercero de Infantil. LP

Hoy se realiza la jornada inicial de presentación. LP

FLORIDA UNIVERSITÀRIA

COMIENZA 'LLAMP DIGITAL' PARA PROYECTOS DE ECONOMÍA SOCIAL

VALENCIA

Valencia. Florida Universitària pondrá en marcha un curso gratuito de la Dirección General de Emprendimiento y Cooperativismo que lleva el nombre de 'Llamp Digital' y que lidera la cooperativa valenciana y lo desarrolla junto a Mondragón Team Academy y la cooperativa TZBZ del País Vasco.

Víctor Vázquez y Romina Chilet, coaches de Grado Leinn, y Iskander Alkate y Ana Aguirre en representación de MTA y TZBZ, partners para el desarrollo del programa 'Llamp Digital', explican que con este programa se ponen en marcha las herramientas, habilidades y el talento en equipo para: la sensibilización hacia un emprendimiento colectivo de triple impacto, dar a conocer nuevos modelos de emprendimiento en equipo (Cooperativas de plataforma), dotar de competencias digitales necesarias para un emprendimiento colectivo 'digital' (Crecimiento tecnológico), así como conseguir materializar proyectos reales de emprendimiento en equipo y situarlos en una fase inicial de desarrollo (Generadoras de empleo).

Este proyecto nace de la propuesta de la Dirección General de Emprendimiento y Cooperativismo a Florida Universitària motivada por la necesidad de poner en marcha un programa de actividades dirigidas a fomentar el emprendimiento cooperativo en equipo. Tiene como objetivo la implementación de varios programas formativos y de sensibilización para fomentar el emprendimiento de triple impacto en equipo, en modalidad tradicional y digital.

El lanzamiento de 'Llamp Digital' se realiza hoy 7 de abril. En esta primera jornada se celebra una sesión online con todos los participantes. El inicio del programa y contenidos está planificado desde el 13 de abril hasta el 8 de julio. El curso está organizado de manera 'on line' asíncrono, 'on line' en directo y cuatro sesiones de presencial.

Todos los participantes realizarán un cuestionario inicial con el objetivo de conocer sus intereses y nivel de competencias, para así, recibir orientación y diseñar un programa adaptado. Se realizará un test Belbin para definir el tipo de perfil emprendedor. De este modo, se crearán equipos multidisciplinares con perfiles complementarios.