

dimecres, 30 de març de 2022

# Hàbits de vida saludables, clau per als pacients amb trastorn bipolar

## Segons una recerca del grup Fonaments biològics dels trastorns mentals

Els hàbits de vida saludables i una correcta alimentació milloren l'evolució cognitiva dels pacients amb trastorn bipolar, mentre l'obesitat i el sobrepès l'empitjoren, a curt i a llarg termini. Així ho assenyalen les conclusions d'un projecte de recerca del grup [Fonaments biològics dels trastorns mentals](#) [



<https://www.irbllleida.org/ca/recerca/3/fonaments-biologics-dels-trastorns-mentals> ] de l'IRBLLleida, que coordinen la professora de la Universitat de Lleida (UdL) Maria Mur, també psiquiatra de l'Hospital Universitari Santa Maria, i Josep Pifarré, del mateix centre hospitalari.

Les investigadores i els investigadors tenen en marxa altres projectes sobre el trastorn bipolar. Concretament sobre la influència de la reserva cognitiva en aquests pacients, i sobre el paper de les [neurotrofines](https://es.wikipedia.org/wiki/Neurotrofina) [ <https://es.wikipedia.org/wiki/Neurotrofina> ] (proteïnes que afavoreixen la supervivència de les neurones) i de marcadors inflamatoris i d'estrès oxidatiu en les variables clíniques i en la disfunció cognitiva.

Avui 30 de març se celebra el Dia Mundial del trastorn bipolar, una malaltia mental crònica força desconeguda que afecta el 2,4% de la població. Consisteix en un trastorn episòdic de l'estat d'ànim, caracteritzat típicament per l'oscil·lació i la recurrència de fases d'eufòria anomenades (hipo)maníacques i d'altres depressives, amb etapes d'absència de símptomes que es consideren períodes de remissió.

**Text: Comunicació ICS / Premsa UdL**