Diario de Mallorca
6 / 12 / 2025

Voces con alma: la ilusión que une al coro de **Ca'n Granada**

Cada ensayo es una pequeña celebración en la que se disfruta de la compañía con alegría

En Ca'n Granada la música tiene su propio latido. Desde hace tres años, el coro del centro se ha convertido en una de las actividades más queridas por los residentes. Dirigido por Martí Suau, el grupo nació de forma espontánea, «casi por casualidad», como él cuenta, «pero con muchas ganas de cantar y de compartir». Hoy, aquellas primeras voces tímidas son ya una familia afinada por la alegría y el entusiasmo.

La propuesta surgió de la pasión de Martí por la música y del deseo de ofrecer algo diferente: una experiencia que mezclara aprendizaje, emoción y convivencia. «Al principio muchos decían que no sabían cantar -recuerda entre risas-, pero con un poco de confianza y mucha ilusión, todos han descubierto que la voz también se entrena con el corazón».

El repertorio del coro combina canciones populares, boleros, habaneras y pasodobles, melodías que despiertan recuerdos y que, sobre todo, unen. «Cuando entonamos *Háblame del mar, marinero* o *Bésame mucho*, se nota en las caras la emoción. No importa si alguien desafina un poco; lo importante es cantar juntos y disfrutar del momento», explica.

Más allá de la música, el coro se ha convertido en un punto de encuentro que refuerza la convivencia. Los ensayos son también una excusa para reír, compartir y sentirse parte de algo. «Muchos llegan serios y se van sonriendo. Esa transformación es lo que más me emociona», confiesa Martí. «Aquí no buscamos la perfección, buscamos alegría, respiración y compañía».

Con actuaciones en las fiestas del centro y un repertorio que crece con cada estación, el coro de Ca'n Granada demuestra que la ilusión no tiene edad. «Cada ensayo es una pequeña celebración. La música nos une, nos da energía y, sobre todo, nos recuerda que seguimos vivos para cantar», concluye su director con una sonrisa que, como sus voces, se contagia.

Martí Suau, director del coro, junto a la imagen de uno de los ensayos en Ca'n Granada.

SERVICIOS Y ACTIVIDADES

Estancias permanentes

El complejo Ca'n Granada está compuesto por 51 apartamentos independientes, en los que cada vecino tiene a su disposición un amplio conjunto de servicios, espacios y actividades a la carta (servicio de control médico y enfermería, comedor y room-service, actividades dirigidas -canto, baile, pilates, yoga, entrenamiento de memoria...-), para que pueda escoger aquel estilo de vida que encaje a la perfección con sus inquietudes y necesidades.

Estancias de recuperación

Ca'n Granada es el primer centro privado especializado en alojamiento con servicios sanitarios, destinados a la recuperación en periodos de convalecencia.

Dispone de programas especiales y a medida para que, mientras se disfruta de un alojamiento con todos los servicios, sean realizados aquellos cuidados y los oportunos tratamientos sanitarios para una mejor y más confortable recuperación.

Más información
Camí dels Reis, 308 / +34 971 902 202
www.cangranada.com / info@cangranada.com

Fruta y cereales para reducir el riesgo de padecer alzhéimer

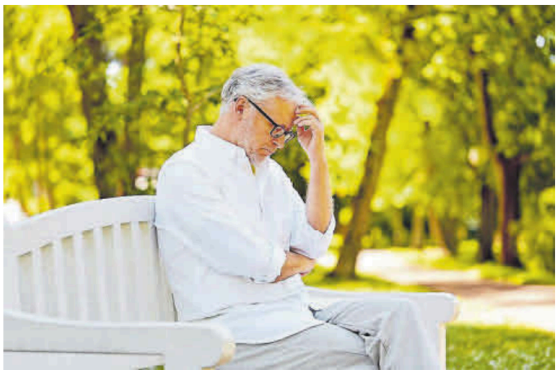
Llevar un estilo de vida sano, en especial una alimentación equilibrada, es esencial para disminuir el deterioro cognitivo y favorecer un envejecimiento saludable

EFE
Tarragona

Priorizar el consumo de alimentos con bajo índice glucémico, como fruta o cereales integrales, puede reducir el riesgo de padecer alzhéimer y otros tipos de demencia, según un estudio de la Universitat Rovira i Virgili (URV) en colaboración con el Instituto de Investigación Sanitaria Pere Virgili (IISPV).

Aunque la edad es uno de los principales factores de riesgo de sufrir demencia, mantener unos hábitos de vida saludables, en especial una alimentación equilibrada, es esencial para reducir el deterioro cognitivo y favorecer un envejecimiento saludable, según esta investigación, publicada en la revista científica *International Journal of Epidemiology*.

Los carbohidratos son el componente mayoritario de la dieta y representan aproximadamente el 55 % de la energía total que consumimos. «Debido a su papel en el metabolismo de la glucosa y la insulina, tanto la cantidad como la calidad de los carbohidratos ingeridos influyen de forma significativa en la salud metabólica y en el riesgo de enfermedades relacionadas, como el alzhéimer», señala el estudio.



La edad es uno de los principales factores de riesgo de sufrir demencia. | Ingimage

Los investigadores analizaron datos de más de 200.000 adultos del Reino Unido que no tenían demencia cuando empezó el seguimiento. A través de cuestionarios sobre su alimentación, evaluaron el índice y la carga glucémica de la dieta de cada participante y, tras un seguimiento medio de 13,25 años, comprobaron que 2.362 personas desarrollaron demencias.

Los resultados demostraron que el consumo de alimentos de menor índice glucémico se asocia a un menor riesgo de desarrollar demencias, mientras que valores más elevados incrementan su riesgo.

Se recomienda una dieta rica que incorpore alimentos con un índice glucémico bajo

Concretamente, las dietas con un índice glucémico bajo a moderado se relacionaron con una reducción del 16 % del riesgo de padecer alzhéimer, mientras que valores más altos se relacionaron con un incremento del 14 %.

«Estos resultados indican que el seguimiento de una alimentación rica con alimentos de índice glucémico bajo, como la fruta, las legumbres o los cereales integrales, podría disminuir el riesgo de deterioro cognitivo, alzhéimer y otros tipos de demencia», explica la investigadora que ha liderado el estudio, Mònica Bulló.