



Edith Moroder,
vicepresidente
dell'ASAA

Care lettrici, cari lettori,

Come purtroppo dobbiamo riconoscere, i risultati della ricerca sulla demenza fino ad oggi sono deludenti. Siccome le cause rimangono ancora sconosciute nonostante decenni di sforzi, non esiste ancora una cura per le forme più comuni di demenza, e gli approcci terapeutici che ci sono devono essere adattati caso per caso. Quindi l'unica possibilità rimasta è quella di puntare sulla prevenzione, perché alcuni dei fattori di rischio responsabili sono stati chiaramente individuati. Pertanto, oggi si può dire che la prevenzione è possibile, anche se, come scrive la nostra esperta Monika Kripp in questa newsletter, non vi è alcuna garanzia di evitare la malattia. – L'associazione ASAA - Alzheimer Südtirol Alto Adige - si è sempre impegnata di richiamare l'attenzione sulle nuove scoperte. Nel 2017 abbiamo pubblicato l'opuscolo „Prevenire i disturbi della memoria“ della scienziata Barbara Plagg; ora questa newsletter fornisce dati aggiornati e consigli che vale la pena prendere a cuore. Queste informazioni dovrebbero aiutare a ripensare il nostro stile di vita. Al giorno d'oggi, faremo bene a metterlo comunque in discussione per tutta una serie di motivi.

Auguro a tutti una lettura stimolante!

Riduzione dei rischi di deterioramento cognitivo

Nessuno ha la garanzia di evitare il deterioramento cognitivo, ma tutti hanno la possibilità di ritardarlo o prevenirlo.



A causa dell'aumento dell'aspettativa di vita, il 30% delle persone sopra gli 80 anni convive con una qualche forma di demenza.

L'Alzheimer's Disease International, l'organizzazione globale per i disturbi neurocognitivi, stima che attualmente colpisca più di 55 milioni di persone in tutto il mondo e che tale numero triplicherà nel giro

di 30 anni. Questa stima mostra l'urgenza della riduzione del rischio attraverso una vita sana. Nel 40% dei casi, la perdita di memoria può essere ritardata o prevenuta da uno stile di vita sano.

Preservare le funzioni cerebrali - in considerazione della mancanza di possibilità mediche di guarigione

Attualmente non esiste una terapia causalmente efficace e generalmente disponibile, anche se negli Stati Uniti è stato approvato appena nel gennaio 2023 il principio attivo Lecanemab di Eisai e Biogen con una procedura accelerata. Lecanemab si basa sull'immunizzazione passiva contro i depositi proteici

dannosi nel cervello e può avere un effetto positivo sulle prestazioni cognitive e funzionali del cervello. Tuttavia, può essere utilizzato solo nelle prime fasi del morbo di Alzheimer. Anche con questo principio attivo però, non è possibile una cura. Se e quando sarà approvato in Europa non è ancora chiaro.

Una diagnosi prima della comparsa dei sintomi?



Le possibilità di una diagnosi precoce, anche prima che il danno cerebrale sia progredito a tal punto che compaiono i primi sintomi (dimenticanza, difficoltà di orientamento o altri disturbi cognitivi) sono in costante aumento.

L'Istituto eHealth presso l'FH Joanneum Graz sta attualmente lavorando allo sviluppo di un'app che determinerà il rispettivo rischio di demenza e incoraggerà a cambiare lo stile di vita.

Gli esami del sangue basati su biomarcatori dovrebbero anche essere in grado di valutare meglio il rischio di malattie neurodegenerative in una fase precoce e a basso costo. I biomarcatori sono molecole

e cellule biologiche che indicano i cambiamenti nel corpo e vengono usati negli esami della saliva, delle urine, dei tessuti o dei campioni di sangue. Nell'imaging vengono utilizzati anche biomarcatori specifici. Come un test di gravidanza, questo può dare risultati rapidi. Nel campo dei disturbi cognitivi, i biomarcatori possono supportare lo sviluppo di nuovi principi attivi e verificarne l'efficacia. I biomarcatori

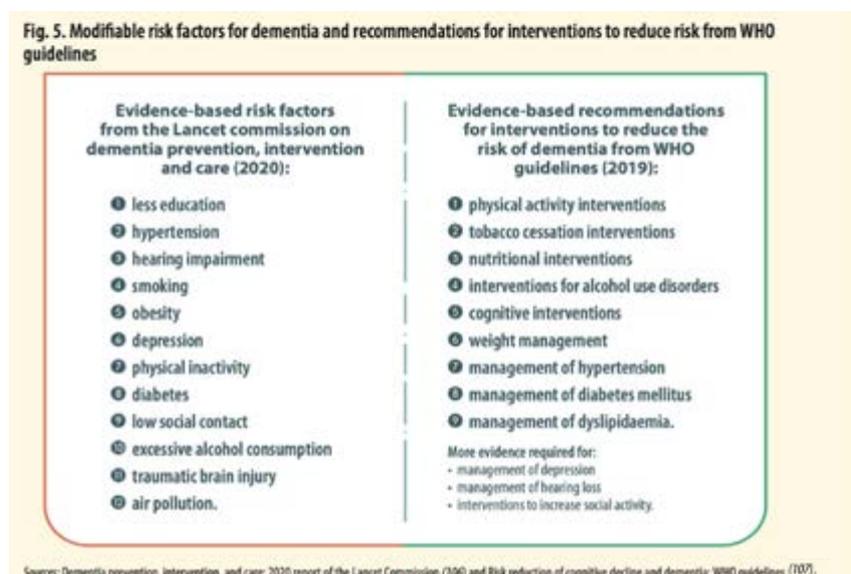
degli esami del sangue forniscono anche parametri importanti per il decorso della malattia.

Poiché non è però ancora possibile fare una previsione assoluta nell'area della demenza con l'aiuto dei biomarcatori, l'analisi del CSF, per la quale il liquido cerebrospinale viene rimosso dal midollo spinale, e l'esame PET (tomografia a emissione di positroni) rimangono il percorso più sicuro, ma anche il più costoso e spesso associato a dolore/rischio per le persone colpite.

Mantenere uno stile di vita sano è utile anche per le persone che convivono già con problemi di memoria. La campagna per la Giornata mondiale dell'Alzheimer di quest'anno dell'Alzheimer's Disease International è: #mai troppo presto #mai troppo tardi #riduci il rischio ora.

Non è mai troppo presto e non è mai troppo tardi per ridurre il declino cognitivo o prevenire le funzioni cerebrali limitate e per rafforzare la psiche e il corpo.

L'OMS definisce 12 fattori di rischio potenzialmente modificabili, responsabili del 40% dei casi di demenza nel mondo:



Fattori di rischio

1. Bassa istruzione
2. Ipertensione
3. Compromissione dell'udito
4. Fumo
5. Sovrappeso
6. Depressione
7. Stile di vita sedentario
8. Diabete
9. Scarsi contatti sociali
10. Consumo eccessivo di alcol
11. Lesioni cerebrali
12. Inquinamento atmosferico

“Dato il previsto invecchiamento demografico globale e la mancanza di una cura o di un trattamento modificante la malattia ampiamente accettato per la demenza, è importante ridurre il rischio individuale e generale di demenza. Ci sono prove che i cambiamenti dello

stile di vita e altri fattori di rischio possono ridurre o rallentare il declino cognitivo e ritardare o prevenire l'insorgenza della demenza. Oltre ai fattori di rischio già individuati, se ne stanno esplorando altri che potrebbero rivelarsi importanti per riuscire a ridurre

il rischio di demenza, come l'assunzione di alcuni farmaci, il sonno insufficiente e le infezioni.”

Un progetto per la ricerca sulla demenza, p.46

Misure per mitigare o ritardare



Molte cose che pregiudicano la qualità della vita e sono responsabili del declino delle prestazioni cerebrali possono essere influenzate dai cambiamenti dello stile di vita: abuso di alcol, medicinali e altre sostanze nocive, aumento del bisogno di urinare durante il giorno e la notte, riduzione dell'udito o della vista, problemi di addormentarsi o di dormire tutta la notte nonché tutto ciò che è associato a mancanza di sonno, episodi depressivi, solitudine, ansia, stress, insoddisfazione e mancanza di esercizio fisico, sovrappeso o sottopeso e diete dannose.

Nella maggior parte dei casi, ciò richiede il supporto di medici, altri terapeuti, allenatori, gruppi di auto-aiuto e un ambiente utile alle collaborazioni tra compagni e amici. E, naturalmente, ci vuole l'energia per superare la propria debolezza o per scartare le immagini negative della vecchiaia e della demenza.

Molti dei fattori sopra elencati che influenzano la qualità della vita e il cervello si verificano in combinazione o sono anche di-

pendenti l'uno dall'altro. In ogni caso, dal punto di vista della salute cerebrale, vale la pena fare i conti con il proprio stile di vita e togliersi comportamenti potenzialmente dannosi.

Dati i numerosi fattori di rischio associati alla demenza, è probabile che gli approcci di riduzione del rischio siano più efficaci se combinati, come smettere di fumare e/o di bere alcol, insieme a cambiamenti nella dieta ed esercizio fisico, che stimolano il metabolismo e aumen-

tano l'apporto di sostanze nutritive e di ossigeno al cervello. In caso di ipertensione e aumento dei livelli di grassi nocivi nel sangue (LDL), una combinazione di cambiamenti nell'alimentazione con una dieta mediterranea, esercizio fisico e allenamento cognitivo può fare molto per la salute del cervello. Per la depressione, una strategia multidisciplinare che coinvolge la psicoterapia, gli antidepressivi e l'esercizio fisico garantisce più successo. Il movimento al ritmo di musica si è dimostrato particolarmente efficace; offerte speciali come Neuro-Tango® migliorano la coordinazione e la memoria. Le misure di riduzione dello stress possono aiutare le persone che già vivono con disturbi cognitivi. Lo stress promuove i processi di degradazione nel cervello ed è stato dimostrato che è coinvolto nello sviluppo di disturbi cognitivi. Vale quindi la pena utilizzare regolarmente la terapia comportamentale, le tecniche di rilassamento, i rituali del sonno e tutto ciò che favorisce la salute mentale.

La Dichiarazione di Oslo del 2022 afferma che l'alcol provoca più danni alla salute e al benessere sociale in Europa rispetto a qualsiasi altra droga. È scientificamente provato che il consumo eccessivo di alcol porta a morte prematura, malattia, infortunio, disabilità e difficoltà economiche. Il consumo di alcol è aumentato drammaticamente durante la pandemia da COVID.

Che cosa si può avviare subito

Ma ci sono anche aree dello stile di vita che possono e dovrebbero essere cambiate senza assistenza medica. Molte persone non sono consapevoli degli effetti negativi che l'essere "sempre raggiungibili", come anche la sovrastimolazione di computer, smartphone, social media e televisione hanno sulla

salute della testa. Il consumo eccessivo non contribuisce al rilassamento, al contrario, porta a uno stress malsano.

Leggere un libro, ascoltare/suonare musica rilassante o giocare insieme ad altre persone: tutto ciò favorisce la riduzione dello stress e, di conseguenza, una migliore

qualità del sonno, che promuove i processi di rigenerazione nel cervello. I contatti sociali tra le generazioni possono e devono essere coltivati in famiglia o tra amici, nei club o nel volontariato. Siccome la solitudine danneggia il cervello, in comunità il cervello viene stimolato e sfidato.

Recenti studi relativi alla riduzione del rischio

Il Prof. Alessio Nencioni dell'Università di Genova sta attualmente studiando l'influenza di una dieta a basso contenuto proteico (ProlonA-DTM) sulle persone con insorgenza della malattia di Alzheimer o con lieve deterioramento cognitivo. Vengono esaminati i processi di rigenerazione cellulare comprovati dalla pratica del digiuno e il loro potenziale contro la perdita cellulare e la loro efficacia contro il morbo di Alzheimer.

LETHE è un progetto di ricerca

quadriennale che mira a prevenire il declino cognitivo negli anziani offrendo precocemente un intervento sullo stile di vita basato su una soluzione digitale personalizzata.

FINGER è uno studio per la prevenzione del disturbo cognitivo e della disabilità. Esso si basa su interventi come consigli dietetici, un programma di fitness personalizzato, allenamento cognitivo e monitoraggio dei fattori di rischio: pressione arteriosa, glicemia, peso

corporeo, metabolismo lipidico e indice di massa corporea.

Il progetto ADAIR mira a ottenere informazioni cruciali sugli effetti degli inquinanti atmosferici sul cervello umano e a scoprire biomarcatori per prevedere il rischio dell'inquinamento atmosferico sul morbo di Alzheimer (AD).

Gli effetti di vasta portata che il cambiamento climatico ha sulla salute, l'ambiente, l'economia, la scienza e la società esortano i politici ad agire.

Previsione

Siamo molto lontani da una cura per la demenza. Bisogna colmare le lacune della ricerca e accelerare gli sforzi evolutivi della ricerca e dell'innovazione. Ecco perché vale

la pena fare un inventario personale della nostra dieta, dell'esercizio fisico, della qualità del sonno, del livello di stress, dei contatti sociali benefici e delle prestazioni men-

tali. Con uno stile di vita sano per il cervello, possiamo accumulare riserve neuronali e bilanciare le influenze dannose. Anche i piccoli passi valgono la pena!

Il nostro NUOVO sito web



Tel. 0471 051 951
info@asaa.it
www.alzheimer.bz.it

Scrivici le tue **domande sull'argomento** o mandaci un riscontro a

info@asaa.it o al numero verde **800 660 561**.