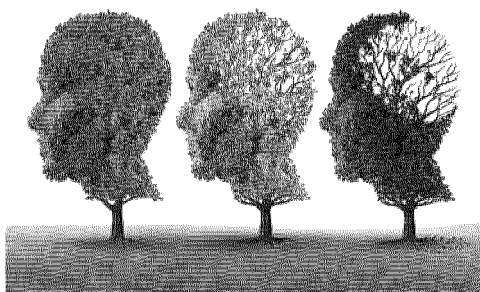


Allenare corpo e mente rallenta l'Alzheimer



L'Italia è uno dei Paesi europei col maggior numero di anziani e oltre un milione di questi presenta un forte deficit cognitivo o forme di demenza senile grave, come la malattia di Alzheimer. Per quest'ultima patologia, non esistendo terapie efficaci, è importante attuare interventi di rallentamento del deterioramento cognitivo partendo dagli stadi iniziali della malattia. Del problema, destinato ad aumentare a seguito del progressivo incremento della popolazione in età avanzata, si sono occupati i ricercatori dell'Istituto di neuroscienze (In-Cnr) e dell'Istituto di fisiologia clinica (Ifc-Cnr) del Consiglio nazionale delle ricerche di Pisa verificando un chiaro miglioramento dello stato cognitivo e della funzionalità cerebrale nei soggetti anziani con diagnosi di danno cognitivo lieve sottoposti a un programma di allenamento cognitivo e motorio. I risultati sono pubblicati da Scientific Reports (gruppo Nature). «Quando impegniamo il cervello in attività cognitivamente complesse e in un contesto sociale e giocoso, i circuiti neurali vengono stimolati e rimodellati mediante la produzione di fattori neurotrofici che favoriscono la plasticità cerebrale - spiega Lamberto Maffei, vice presidente dell'Accademia dei Lincei, e coordinatore della ricerca -. Anche nella terza età non è mai troppo tardi: i neuroni rispondono agli stimoli con effetti sorprendenti per il benessere cerebrale, consentendo di attuare una vera strategia anti-invecchiamento». Questo concetto è stato applicato, nello studio Train the Brain, attraverso uno specifico programma di allenamento, su anziani con diagnosi di danno cognitivo lieve (Mild Cognitive Impairment-Mci), a rischio di evolvere verso forme gravi di demenza. «Gli anziani selezionati sono stati accolti, per sette mesi e per tre mattine a settimana, nell'Area della ricerca del Cnr di Pisa in una struttura appositamente creata e attrezzata con una palestra, in un contesto ricreativo e rilassante, con ampio spazio per le attività di gruppo e la musicoterapia e con ambienti dedicati alla stimolazione cognitiva basata, per esempio, su compiti di memorizzazione di volti e parole, esercizi di logica, giochi di attenzione - spiegano i ricercatori Alessandro Sale e Nicoletta Berardi dell'In-Cnr -. I soggetti, accompagnati dai loro familiari, hanno fin da subito mostrato di gradire molto la partecipazione alle attività proposte e i risultati sono stati sorprendenti: gli stimoli ambientali hanno arrestato il decadimento cognitivo nei partecipanti, con effetti riscontrabili anche a livello dei parametri di funzionalità cerebrale valutati con le più moderne tecniche di imaging.

dententi per il benessere cerebrale, consentendo di attuare una vera strategia anti-invecchiamento». Questo concetto è stato applicato, nello studio Train the Brain, attraverso uno specifico programma di allenamento, su anziani con diagnosi di danno cognitivo lieve (Mild Cognitive Impairment-Mci), a rischio di evolvere verso forme gravi di demenza. «Gli anziani selezionati sono stati accolti, per sette mesi e per tre mattine a settimana, nell'Area della ricerca del Cnr di Pisa in una struttura appositamente creata e attrezzata con una palestra, in un contesto ricreativo e rilassante, con ampio spazio per le attività di gruppo e la musicoterapia e con ambienti dedicati alla stimolazione cognitiva basata, per esempio, su compiti di memorizzazione di volti e parole, esercizi di logica, giochi di attenzione - spiegano i ricercatori Alessandro Sale e Nicoletta Berardi dell'In-Cnr -. I soggetti, accompagnati dai loro familiari, hanno fin da subito mostrato di gradire molto la partecipazione alle attività proposte e i risultati sono stati sorprendenti: gli stimoli ambientali hanno arrestato il decadimento cognitivo nei partecipanti, con effetti riscontrabili anche a livello dei parametri di funzionalità cerebrale valutati con le più moderne tecniche di imaging.

