

Alzheimer

Perché è utile fare il test

Non ci sono ancora cure per le varie forme di demenza. E questo basta a molti per considerare l'esame che misura l'efficienza della memoria una perdita di tempo. O un verdetto di condanna prima del tempo. Ma il cervello si può allenare. E non solo quando si è giovani

di Anna Maria Selini

Prevenire è meglio che curare, lo sanno anche i bambini. Eppure in certi casi la prevenzione suscita paure, evocando spettri più o meno familiari, specie quando ha a che fare col cervello e le demenze. «Invece non si deve temere di fare, ma piuttosto di non fare prevenzione - dice Maria Rosaria Liscio Sonzogni, psicologa clinica e neuropsicologa della Federazione Alzheimer Italia - perché se abbiamo uno stile di vita sano e se, fattore fondamentale, alleniamo il cervello, abbiamo un terzo di possibilità di avere sì, l'Alzheimer, ma di non manifestarlo».

Il cervello è un organo e in quanto tale invecchia e a volte si ammala: quando almeno una capacità mentale - come la memoria, l'orientamento, il linguaggio, la capacità di astrazione o di riconoscere oggetti e persone - è compromessa, fino a una totale perdita dell'autonomia, parliamo di demenze. Nel 50-60 per cento dei casi le demenze sono causate dal morbo di Alzheimer, per il quale a oggi non esiste cura, ma soltanto terapie che ne rallentano il decorso. La notizia positiva, però, è che possiamo ridurre il rischio di demenze e per farlo, secondo l'Alzheimer Disease International, basta rispettare cinque regole, che valgono in generale per un buon invecchiamento. Dobbiamo come sempre controllare il cuore, fare regolare esercizio fisico, seguire una dieta sana, avere un'attiva vita sociale e soprattutto allenare il cervello che, come il resto del corpo, se sottoposto, a una buona ginnastica, risponde positivamente.

Lo sa bene la dottoressa Liscio, che è anche presidente della sezione di Livorno del club Tre Emme, le mogli della Marina militare: 500 socie in tutt'Italia, per le quali, durante la pandemia, ha ideato "Allenamento". «Eravamo tutte chiuse in casa e una volta a settimana ci incontrava-

mo on line - racconta -. Allenamento è un programma di stimolazione cognitiva, che segue dei protocolli testati: la stimolazione, infatti, deve essere guidata, oltre che progressiva e graduale. Non basta l'enigmistica, per intenderci».

Oltre ad allenare il cervello, Allenamento prevede anche riattivazione motoria, affidata a un fisioterapista sempre on line, e attività ludico ricreative, «perché anche l'umore è fondamentale». La depressione è tra i fattori di rischio delle demenze - l'età è il principale, la familiarità incide solo per il 4 per cento - e così anche lezioni di ginnastica facciale o di musicoterapia, cantando insieme vecchie canzoni, diventano importanti. «Sono così contenta dei nostri incontri, mi ha detto un giorno una signora, che mi metto anche il profumo» ricorda Liscio, il cui programma è continuato dopo il Covid e non solo per le mogli.

Le donne sono la maggioranza dei casi di Alzheimer, ma sono anche quelle che fanno più prevenzione e, in questo caso, squadra. «Grazie all'impegno di Patrizia Credendino, moglie del Capo di Stato Maggiore, e a Clelia Biraghi - continua Liscio - la Marina ha deciso di far conoscere il nostro progetto in un convegno al circolo ufficiali di Roma. Ci stiamo impegnando per la diffusione in tutte le Forze armate».

Cosa si può fare dai 50 anni

«In Italia si stima che siano 1,4 milioni le persone con demenza» spiega Mario Possenti, segretario generale della Federazione Alzheimer Italia. «Esiste un piano nazionale per le demenze dal 2014, ma è stato finanziato solo nel 2021, con 15 milioni di euro, per tre anni: diviso per il numero di persone coinvolte è ben poco».

La testimonianza di uno scrittore

L'ultimo romanzo di Bruno Arpaia è sugli anni accanto alla madre malata

Ma tu chi sei? è la domanda che ogni persona vicina a un malato di Alzheimer teme di più. Ed è anche il titolo dell'ultimo libro di Bruno Arpaia, edito da Guanda. Un romanzo in cui un figlio, l'autore stesso, racconta la malattia della madre ultranovantenne, dai primi sintomi fino al ricovero in una

residenza per anziani. Al procedere della malattia, Arpaia alterna confessioni autobiografiche, a excursus sul funzionamento del cervello, riflessioni sulla morte allo spaesamento nell'epoca del Covid e della guerra, considerazioni sull'illusorietà dei ricordi. Il racconto è teso ed

emozionante, a tratti ironico, forse perché, come ha detto Luis Sepúlveda, che di Arpaia era amico: «L'autore è uno di quelli che affrontano l'arte e la letteratura con l'unica ambizione di essere coerenti con la vita e con l'epoca che gli è toccato vivere».

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Il Ministero della Salute consiglia a tutti, dai 50 anni in su, di eseguire controlli cognitivi, ma a muoversi sono associazioni e privati. A fine gennaio Casagit Salute, l'ex cassa sanitaria dei giornalisti ora aperta a tutti, in collaborazione con la Fondazione Igea onlus, ha lanciato una campagna di prevenzione, che è andata oltre le aspettative. «Su circa 20mila soci over 50, raggiunti solo via mail, in due giorni, 1500 hanno prenotato un colloquio per verificare il proprio stato cognitivo» dice il presidente di Casagit Salute, Gianfranco Giuliani. «È un segnale di grande attenzione da parte di una categoria, i giornalisti, che di solito si prende poca cura di sé».

Se al controllo emergono deficit cognitivi, vanno innanzi tutto individuate le cause, non necessariamente neurologiche. Tra le indicazioni che vengono quindi fornite, c'è anche quella di seguire il protocollo *Train the brain* (allena il cervello), realizzato dal neurofisiologo Lamberto Maffei, con l'Istituto di Neuroscienze del Cnr e l'Università di Pisa, e promosso dalla Fondazione Igea (fondazioneigea.it).

«L'Alzheimer è una malattia dege-

nerativa che distrugge i neuroni del cervello fino a provocare la devastazione del corredo neuronale» spiega il vicepresidente della Fondazione Igea, Giovanni Anzidei. «Ma il processo inizia 15-20 anni prima che appaiano sintomi, per questo la prevenzione è fondamentale».

Miglioramento senza farmaci

La prima applicazione del protocollo si è fatta su gruppi di persone con Alzheimer in forma lieve o moderata: nell'80 per cento dei casi la patologia ha rallentato ed è stata rimandata la discesa nella malattia grave di almeno un anno e mezzo, fino a due anni, nella maggioranza dei casi. Train the brain - i cui risultati sono stati pubblicati su *Nature* - si basa su un programma di esercizi (vedi riquadro in basso) sia cognitivi che fisici, senza l'impiego di farmaci. I primi - svolti sotto il controllo di neurologi e psicologi - stimolano la memoria, l'intelligenza, il ragionamento, la creatività e l'emotività, i secondi aumentano il flusso di sangue nella regione para-ippocampale, la sede della memoria e dell'apprendimento.

«Di recente - racconta Anzidei - numerose aziende e istituzioni in molti Paesi hanno iniziato a sostenere questo tipo di prevenzione: lavoratori in buono stato cognitivo sono più produttivi e garantiscono più sicurezza sul lavoro. E significa anche dare alle persone un'occasione in più per la salute: tutti fanno visite cardiologiche, nessuno controlla il cervello». Nel 2020 nel mondo erano 55 milioni le persone con demenze. Un numero che per gli esperti salirà a 78 milioni nel 2030 e 139 milioni nel 2050, per una spesa sanitaria di 2,8 miliardi di dollari per il 2030. La prevenzione conviene. Lo sanno anche i governi.

IO

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Gli esercizi che rinforzano la memoria

Il protocollo comprende esercizi cognitivi e fisici e si può eseguire a ogni età

Lo schema di allenamento di Train the Brain - capostipite di un florilegio di altri programmi che oggi proliferano nelle app da scaricare sui telefoni - si basa su esercizi fisici aerobici, per mantenere in salute il cervello a livello circolatorio, e cognitivi, che impegnano la memoria

in molteplici sfide. Uno degli esercizi più classici è ricordare sequenze numeriche, prima brevi e con una o due cifre, poi sempre più lunghe e con numeri a tre cifre. Per quanto riguarda il linguaggio ci sono i giochi di parole, la ricostruzione di parole a cui mancano lettere e la ricerca

di vocaboli intrusi rispetto a una più corta lista originaria (riletta cambiando l'ordine delle parole). O ancora giochi che testano la memoria visiva, con la richiesta di individuare in una tavola il percorso giusto, o allenano la capacità di reazione con una sorta di video gioco.

© RIPRODUZIONE RISERVATA