



Prevenire l'Alzheimer

Ecco come allenare il cervello

Colophon

Redazione ed editrice: Alzheimer Svizzera

Comitato scientifico:

Prof. Dr. med. Christophe Büla, Capo medico geriatria

Prof. Dr. med. Felix Gutzwiller, medicina sociale e preventiva

Prof. Dr. med. Reto W. Kressig, Capo medico geriatria acuta

Dr. med. Alessandro Levorato, Capoclinica geriatria

Immagini: plainpicture e gettyimages

© Alzheimer Svizzera, Berna 2020 [ristampa]

È possibile impedire l'insorgere di una demenza?

Più la nostra società invecchia, più persone si ammalano di demenza. E quanto più spesso ci si trova confrontati con questa malattia, tanto più ci si preoccupa del rischio personale di contrarla: anch'io un giorno avrò l'Alzheimer o un'altra forma di demenza? Posso fare qualcosa oggi per evitare di ammalarmi domani?

Ovviamente non siamo in grado né di predire la nostra salute né di averne il pieno controllo. Oggi la scienza dispone tuttavia di risultati incoraggianti che mostrano la possibilità di mantenere il nostro cervello in forma e in buona salute.

- **Il benessere psicofisico riduce il rischio di contrarre una forma di demenza.** Chi si alimenta in modo sano, è attivo fisicamente e mentalmente e ha una vasta rete di rapporti sociali mantiene in buona salute il proprio cervello. Un cervello sano è capace di reagire alla naturale riduzione delle facoltà mentali nella terza età e dunque anche alle malattie da demenza. È infatti in grado di costituire riserve e di meglio contrastare lesioni e processi degenerativi.
 - **Nessuno può mettersi completamente al riparo dalla demenza.** Possiamo fare in modo che il nostro cervello resti sano il più possibile, ma non possiamo influenzare determinati rischi di contrarre la malattia. Ad esempio, è un dato di fatto che il rischio di demenza aumenta costantemente a partire dai 60 anni di età. Giocano un ruolo anche i fattori ereditari, cui si aggiungono altri fattori ipotizzati e ancora sconosciuti, che indurrebbero o accelererebbero il processo degenerativo nel cervello.
- **Allora:** anche se non ci si può tutelare completamente da una demenza, è possibile contribuire alla salute del proprio cervello! Un cervello sano riduce il rischio di contrarre la malattia o ne ritarda l'insorgenza. **Il presente opuscolo spiega come mantenere in forma e in buona salute il cervello il più a lungo possibile.**

→ Mangiare in modo sano



Lo stile di vita occidentale ha ripercussioni sulla nostra salute. Tendiamo a mangiare troppo e troppi grassi. Malattie gravi – come quelle del sistema cardiocircolatorio, oppure il diabete o il cancro – sono in parte riconducibili ad abitudini alimentari malsane.

Di recente si sono moltiplicati i sospetti che tali cattive abitudini possano aumentare anche il rischio di contrarre una demenza. Oggi gli scienziati ipotizzano che un'alimentazione sana per il cuore e le arterie faccia bene anche al cervello. Le seguenti abitudini alimentari aiutano dunque a ridurre il rischio di demenza:

Consumare più spesso:

- cibi di stagione, freschi e variati
- frutta, verdura e insalata
- acidi grassi polinsaturi di origine vegetale, contenuti ad esempio nell'olio di colza e d'oliva
- pesce
- noci
- carboidrati sotto forma di pasta, pane, riso, ecc.

Consumare meno:

- cibi precotti, spuntini ecc., perché contengono spesso troppi grassi, zuccheri e sale
- carni rosse
- acidi grassi saturi di origine animale, contenuti nella carne e negli insaccati, nonché nei latticini ricchi di grassi come il formaggio, la panna e il burro
- zucchero, cibi dolci e sale; bevande zuccherate

→ Allenare il cervello

A lungo la scienza ha creduto che il nostro cervello, una volta raggiunto il suo pieno sviluppo nella tarda adolescenza, fosse un organo statico. Si riteneva che il cervello dell'adulto non fosse più capace di rimodellarsi e che potesse solo degenerare progressivamente.

Le più recenti conoscenze acquisite in ambito scientifico giungono invece a tutt'altre conclusioni: il cervello cambia la sua struttura anche nell'età adulta. Si formano nuove sinapsi a seconda di come viene usato. Oggi la scienza parla di un cervello plastico.

Un cervello plastico si può allenare! Numerosi studi mostrano che nelle persone mentalmente attive i processi degenerativi sono meno evidenti e si manifestano molto più tardi. Probabilmente un cervello allenato si riprende meglio da lesioni e traumi. Dispone inoltre di maggiori riserve ed è in grado di compensare i processi degenerativi.



Ecco come allenare il cervello:

- leggere ogni giorno il giornale, un articolo di una rivista o un capitolo di un libro.
- Svolgere esercizi di ginnastica mentale o fare giochi mentalmente impegnativi, come gli scacchi o una partita a carte.
- La musica e il ballo mantengono in forma il cervello
- Fare lavorare il cervello! Acquisire nuove conoscenze – ad esempio imparare una lingua – nella terza età richiede più tempo. Tuttavia è uno sforzo che vale la pena di compiere!
- Per allenare il cervello non occorrono costosi seminari e strumenti ausiliari. Fate lavorare il vostro cervello nel modo che più vi piace!

→ Fare regolarmente un po' di moto

Oltre alle abitudini alimentari malsane, anche la vita sedentaria crea qualche problema. Passiamo troppo tempo seduti – in ufficio, in auto e a casa – con fatali conseguenze per la nostra salute.

Un po' di moto in più farebbe bene anche al cervello, come viene riconosciuto oggi dal mondo scientifico. Il movimento infatti favorisce la vascolarizzazione del cervello e la formazione di nuove cellule e collegamenti nervosi.

D'altro canto il movimento protegge dalle malattie cardiocircolatorie e dunque anche dal correlato maggior rischio di demenza. Per questo gli esperti consigliano di praticare una moderata, ma regolare attività fisica.

Il moto tiene in forma anche la vostra mente:

- Fare mezz'ora di moto al giorno, in modo da accelerare il battito cardiaco e il ritmo respiratorio: basta camminare a passo spedito, lavorare in giardino, lavare i vetri ecc.
- Praticare settimanalmente uno sport: nuoto, nordic walking, ciclismo, aquafitness, ginnastica, ballo o palestra.
- Vincere la pigrizia e fare le scale anziché prendere l'ascensore, scendere dal bus due fermate prima della destinazione.



→ Prendersi cura della salute

Chi si alimenta in modo sano, tiene in forma il proprio cervello, fa sufficiente movimento fisico e ha una vita sociale attiva si tutela adeguatamente dalla demenza. Come dimostrano alcuni studi scientifici, ci sono tuttavia determinati stili di vita e problemi di salute che aumentano ulteriormente il rischio di demenza. Il medico di famiglia sarà lieto di consigliarvi su come tenervi in forma.

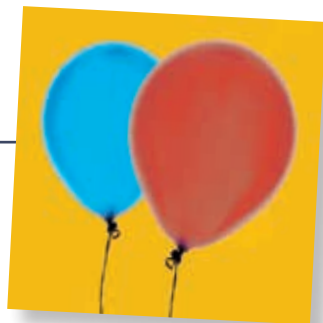


Consigli sulla salute per chi ha sale in zucca:

- Controllare la pressione sanguigna, il tasso di colesterolo e la glicemia ogni due anni o secondo quanto prescritto dal medico. Le malattie cardiocircolatorie e il diabete possono diventare un problema anche per il cervello.
- Tenere sotto controllo il peso corporeo.
- Consumare con moderazione gli alcolici.
- Smettere di fumare: il vostro medico vi può aiutare.
- Proteggere la vostra testa dai traumi, ad esempio portando il casco quando si va in bicicletta.
- Evitare lo stress.

→ Curare la vita sociale

Da diversi studi è emerso che chi ha tanti amici e una vita sociale attiva resta più a lungo mentalmente in forma e si ammala meno spesso di demenza. Per quale motivo? I ricercatori ipotizzano che la compagnia degli altri stimoli in vari modi il nostro cervello: dobbiamo ricordarci di ciò che hanno detto e mantenere viva l'attenzione, se vogliamo partecipare alle discussioni. Gli esperti consigliano pertanto di curare i rapporti sociali.



Il vostro toccasana quotidiano per il cervello:

- Curare i contatti con la famiglia e gli amici.
- Frequentare regolarmente altre persone, ad esempio in un club di bridge, un gruppo di walking o semplicemente al ristorante per bere un caffè.
- Considerare l'eventualità di svolgere un'interessante attività di volontariato.

Informatevi sulle offerte per la salute e per mantenersi in forma nella terza età. Troverete ulteriori informazioni in merito in queste **pagine**

Internet:

prosenectute.ch

promozionesalute.ch

Che cos'è la demenza e come si manifesta?

Si parla di demenza quando le facoltà cerebrali sono compromesse rispetto a prima e non si è più in grado di svolgere autonomamente le attività quotidiane. I malati di demenza dipendono in misura sempre maggiore dalle cure e dall'assistenza degli altri. Tutte le forme di demenza sono accomunate da un deterioramento della memoria. In più, è pregiudicata anche un'altra funzione, che può essere il linguaggio, l'azione, la capacità di riconoscere le cose o le persone, e di pianificare e organizzare le incombenze di tutti i giorni.

I disturbi si manifestano come segue:

- La persona colpita fa sempre più fatica a imparare cose nuove o a ricordarsele. La memoria fa cilecca.
- Ha difficoltà a parlare perché non trova più le parole giuste.
- Non riconosce più gli oggetti, le persone e i luoghi.
- Non riesce più a svolgere le attività che prima faceva senza problemi. La persona colpita ha ad esempio difficoltà ad effettuare i pagamenti, a spostarsi da un luogo all'altro o a servirsi degli elettrodomestici.
- Si comporta in modo strano o prende decisioni insolite.
- Ha difficoltà a pianificare e organizzare la routine quotidiana.
- Trascura il suo aspetto e l'igiene personale.
- Fa una vita ritirata e sembra apatica.

Se problemi di questo tipo dovessero incidere sulla normale vita quotidiana, è consigliabile rivolgersi a un medico per fare un accertamento.

Nessuna speranza di guarigione, solo terapie efficaci

Diverse sono le cause che possono portare alla demenza. Le forme di demenza si distinguono in reversibili e irreversibili. Le prime possono essere parzialmente o totalmente eliminate con una terapia appropriata. Nelle seconde, invece, è il cervello a essere direttamente compromesso e il suo tessuto subisce un processo di degenerazione progressiva.

Tra le cause più comuni di demenza irreversibile vi sono la malattia di Alzheimer e la demenza vascolare. Altre malattie sono la demenza a corpi di Lewy, la demenza frontotemporale e la demenza di Parkinson. A tutt'oggi non si conoscono ancora le cause che portano alle malattie da demenza. La scienza ipotizza che si tratti di una combinazione di svariati fattori. Uno dei principali è l'età: a 60 anni il rischio di demenza è ancora basso, ma in seguito raddoppia ogni cinque anni.

Stando alle conoscenze attuali, le forme di demenza irreversibile non possono essere impedito, né arrestate o guarite. Tuttavia, numerose terapie possono migliorare sensibilmente la qualità della vita degli interessati e dei familiari che li assistono. Grazie a una diagnosi precisa è possibile istituire la terapia farmaceutica giusta e adottare il trattamento e l'assistenza specifici più opportuni per il tipo di malattia.

La demenza è una sfida per tutti

Attualmente in Svizzera le persone affette da demenza sono più di 128 000. Poiché nella nostra società gli anziani sono sempre più numerosi, in futuro, il numero dei malati di demenza è destinato ad aumentare sensibilmente. Si presume che entro il 2045, quasi 270 000 persone saranno affette da demenza.

L'accompagnamento, l'assistenza e la cura di persone affette da demenza rappresentano una grande sfida per i familiari curanti. Alzheimer Svizzera promuove pertanto la creazione di un sufficiente numero di offerte commisurate alle esigenze dei malati, affinché vivere con l'Alzheimer sia una condizione gestibile per tutti.

Alzheimer Svizzera

Alzheimer Svizzera è un'organizzazione di pubblica utilità, indipendente e neutrale sia sul piano politico sia sul piano confessionale. Al centro del suo operato c'è la dignità delle persone affette da demenza.

I consulenti specializzati del Telefono Alzheimer rispondono a tutte le vostre domande sulla demenza.

Telefono Alzheimer: 058 058 80 00

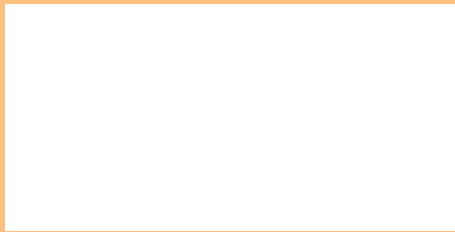
Dal lunedì al venerdì dalle 8:00 alle 12:00 e dalle 13:30 alle 17:00

Anche le 21 sezioni cantonali di Alzheimer Svizzera sono a vostra disposizione nella vostra zona. Contattateci su alz.ch.

Alzheimer Svizzera •
Gurtengasse 3 • 3011 Berna
Tel. 058 058 80 20
info@alz.ch • alz.ch
CP 10-6940-8

166 I / 2020

Telefono Alzheimer:
058 058 80 00



..... Tagliando-risposta

Voglio saperne di più

P.f. inviatemi gratuitamente:

- l'opuscolo «Vuoti di memoria? Un accertamento può aiutare a capire.»
- l'opuscolo «Consigli utili per i familiari e i curanti»
- l'elenco delle pubblicazioni di Alzheimer Svizzera

Desidero diventare

- socio individuale [quota annua CHF 50.–]
- soci partner che vivono nella stessa famiglia [quota annua CHF 80.–]
- socio collettivo [quota annua CHF 200.–]

- Signora Signor

Cognome:	Nome:
Cognome 2:	Nome 2:
Via, n.:	NPA, località:
E-mail:	Tel.:

Sono interessato/a [risposta facoltativa]

- come malato come familiare per motivi professionali per altri motivi

Spedire a: Alzheimer Svizzera, Gurtengasse 3, 3011 Berna