



ALZHEIMER NOTIZIE

ASSOCIAZIONE ALZHEIMER VENEZIA onlus

ANNO XIII N.5—Ottobre 2013

www.alzve.it

info@alzve.it

Informiamo ...

....che dopo la pausa estiva sono riprese le attività dell'Associazione. Presso la sede di Mestre, un discreto numero di persone ha accolto la nostra proposta di sottoporsi al "test della memoria".

Analoga iniziativa, a Spinea con la collaborazione del Comune, ha trovato un buon numero di interessati.

A Marghera, presso la nostra sede e grazie alla collaborazione di professionisti dell'Antica Scuola dei Battuti, è ripreso il secondo ciclo di "una mattina all'Alzheimer Café". Buon gradimento delle famiglie di malati di Alzheimer, presenti in buon numero.

Sempre a Marghera, proseguono gli incontri di *auto mutuo-aiuto* con lo psicologo, il dott. Davide Faganello, con famigliari di malati di Alzheimer.

A Venezia, presso la nostra sede, la dott.ssa Michela Zanella, conduce gli incontri di *auto mutuo-aiuto*, gratuiti ed aperti a nostri soci, famigliari di malati di Alzheimer.

E' stato avviato, a Venezia presso il Centro Scalzi (Cannaregio 54), il secondo ciclo di *fitness cognitivo* (potenziamento della memoria) dedicato a coloro che avevano già frequentato il primo ciclo.

Nostre iniziative, in collaborazione col Comune di Cavallino Treporti, prevedono *test della memoria* e la prima fase di *fitness cognitivo*.

Sono dieci incontri con lo psicologo allo scopo di acquisire strategie per il potenziamento della propria memoria, nell'età in cui si ha la percezione dei primi problemi di memoria, appunto.

La ricerca e le potenzialità del Sistema Nervoso

La ricerca, in questi ultimi anni, ha consentito di superare il vecchio concetto secondo cui il Sistema Nervoso Centrale si struttura in modo definitivo nel corso dello sviluppo.

Oggi è stato dimostrato che, in alcune aree del cervello, vi sono cellule nervose "progenitrici" in grado di riprodurre e rimpiazzare i neuroni danneggiati.

Recentemente è stato introdotto il concetto di "plasticità neuronale" e di "riserva naturale del cervello".

La "plasticità neuronale" consiste nella possibilità che le cellule nervose diventino capaci di assolvere determinate funzioni qualora si renda necessario.

La "riserva naturale" è una preziosa risorsa del "sistema nervoso" rappresentata dalla "ridondanza": il numero di cellule nervose di cui il cervello dispone è di gran lunga superiore a quello di cui necessita per espletare le diverse attività.

Nel corso del normale processo di invecchiamento, le cellule che muoiono possono essere rimpiazzate da altre. I neuroni in esubero fungono quindi da "riserva naturale".

"La riserva naturale" è, tuttavia, rappresentata non solo dalla quantità in esubero di neuroni, ma anche dal numero di connessioni tra i neuroni. Il numero delle connessioni tra un neurone ed un altro concorre a determinare le funzioni che il cervello è in grado di svolgere.

L'attività dei diversi circuiti neuronali è determinata e favorita dalla ricchezza e varietà degli stimoli cui il cervello è sottoposto. Più una persona si è mantenuta attiva nel corso della vita, più avrà capitalizzato risorse che le consentiranno di fronteggiare eventuali danni.

La ricchezza di stimoli cognitivi ed il costante esercizio sono inoltre in grado di "rinforzare" le connessioni neuronali.

Un percorso sarà tanto meglio tracciato in funzione delle volte in cui sarà intrapreso.

L'esercizio è in grado di fortificare la cellula nervosa e di mitigare eventuali danni. Se un neurone danneggiato è connesso ad altri neuroni vitali e funzionanti, questi saranno in grado di alimentare il neurone leso.

L'esercizio mentale può essere paragonato ad una sorta di ginnastica capace di modificare la vitalità e l'architettura dei neuroni a qualsiasi età.

Alcuni recenti studi hanno messo in evidenza che determinati stimoli sono in grado di svolgere un ruolo protettivo anche nei confronti del danno biologico degenerativo.

L'essere occupati in attività piacevoli oltre che stimolanti, può pertanto contribuire a ridurre il rischio di deterioramento cognitivo.

Altri studi hanno sottolineato che persone con un elevato grado di scolarità o che svolgono professioni complesse, sono soggette a minor rischio di sviluppare demenza o la sviluppano in epoca più tardiva rispetto ad altri.

L'educazione quindi, potenziando le capacità cerebrali, sembra avere

Segue in IV pagina

**Abbiamo bisogno del Tuo aiuto per continuare ad estendere i nostri servizi
Sostieni la nostra Associazione**

I nostri c.c.:

PosteIt N.16828303 (IT03G076010200000016828303) - B.Prossima (c/o CARIVE) N.1000/9414 (IT78Y033590160010000009414)