

Alzati e cammina!

(tratto da Newsletter Centro Alzheimer del 04/06/2015)

Che l'attività fisica sia un toccasana per corpo e mente è ormai un dato certo. Ancora poco si conosce, però, sui benefici dell'esercizio fisico delle persone con patologie neurodegenerative, quali la demenza. Tale aspetto è stato indagato da un recente studio norvegese che ha coinvolto 170 persone con demenza di grado lieve o moderato inserite in case di cura. I partecipanti dello studio sono stati suddivisi in due gruppi di trattamento. Il gruppo sperimentale ha svolto un programma motorio intensivo basato su esercizi di equilibrio e di potenziamento muscolare a cadenza bisettimanale, per un periodo totale di 12 settimane. Il gruppo di controllo, nello stesso periodo e con la stessa frequenza, ha svolto attività di svago. Il primo dato rilevante che emerge dallo studio riguarda l'attiva partecipazione e la costante motivazione dei soggetti con demenza nello svolgere sedute di allenamento fisico, peraltro intensive, dimostrando così che programmi di allenamento motorio possono essere pensati e organizzati anche per persone con tale patologia. Inoltre, confrontando i due gruppi dopo le 12 settimane, sono emersi i benefici apportati dall'intervento: il gruppo sperimentale ha mostrato dei cambiamenti significativi nell'equilibrio e di conseguenza nella postura e nel movimento, aspetti indispensabili per poter svolgere al meglio le normali attività quotidiane. Un risultato ancora più rilevante, però, riguarda gli effetti positivi dell'attività fisica a livello psicologico: sintomi come apatia e agitazione, riscontrati in circa il 90% dei partecipanti allo studio, si riducevano consistentemente a seguito del trattamento. Ciò suggerisce l'importanza di approfondire ulteriormente l'effetto dell'esercizio fisico sui sintomi neuropsichiatrici generalmente associati alla demenza, con lo scopo di migliorare la qualità della vita delle persone che ne sono affette.

Mangia meglio e rischi meno

Alcuni ricercatori hanno pubblicato su "Alzheimer Dement" di febbraio i risultati di uno studio che ha indagato la relazione protettiva di alcune abitudini alimentari sul declino cognitivo e demenza.

Sono stati confrontati tre tipi di "diete" che potrebbero portare dei benefici a livello cognitivo: la prima messa a punto per ridurre l'ipertensione (dieta DASH), la seconda di tipo mediterraneo e la terza (detta MIND), un ibrido tra le prime due. Questo regime "ibrido", similmente alle diete con cui è messo a confronto, punta sul consumo di cibi naturali a base vegetale e sulla riduzione del consumo di cibi a base animale e di grassi saturi.

E' emerso che la dieta ibrida MIND è associata a un declino cognitivo più lento tra i partecipanti che hanno seguito in maniera più aderente questo tipo di alimentazione.

Questa stima è stata effettuata raccogliendo da ciascuno dei 1000 partecipanti allo studio, le risposte a questionari in cui veniva chiesto di indicare con quale frequenza avevano assunto 15 alimenti durante l'anno precedente tra verdure, noci, bacche (fragole, mirtilli, more, ecc.), fagioli, cereali integrali, pesce, pollame, olio di oliva, vino e carni rosse, burro, margarina, formaggi, dolci, fritti e cibo da fast food.

E' importante sottolineare che per l'analisi e la valutazione sono state considerate anche variabili non relative alla dieta come l'età, la scolarità, la partecipazione ad attività di stimolazione cognitiva, la pratica di attività fisica e le condizioni psicologiche (depressione) e fisiche (ipertensione, storie di infarto o di diabete, indice di massa corporea).

I risultati ottenuti indicano che, in generale, l'aderenza alla dieta MIND può essere un fattore di protezione per la malattia di Alzheimer e che questo effetto è indipendente da altri comportamenti salutari e dalle caratteristiche cardiovascolari della persona.

Nello specifico si sono rivelati importanti i seguenti accorgimenti: due porzioni di verdura al giorno, due porzioni di bacche (fragole, mirtilli, more, ecc.) alla settimana e un pasto a base di pesce alla settimana.