



ALZHEIMER NOTIZIE

ASSOCIAZIONE ALZHEIMER VENEZIA onlus

ANNO XVII N. 6 – Dicembre 2017

www.alzve.it

info@alzve.it

Un cervello più giovane per chi studia e fa le scale a piedi

Un recente studio pubblicato su *Neurobiology of Aging* ha indagato la relazione tra istruzione, attività fisica e benessere cerebrale. Per fare questo, gli autori hanno calcolato il volume regionale di sostanza grigia corticale e sottocorticale di 331 adulti sani tra i 19 e i 79 anni sottoposti a risonanza magnetica. Gli stessi hanno poi confrontato il volume cerebrale con i piani di scale che i partecipanti salivano a piedi quotidianamente e con gli anni di studio accumulati. I risultati hanno mostrato come il maggior grado di istruzione e maggiori rampe di scale fatte a piedi abbiano un effetto positivo sul nostro cervello, mantenendolo più giovane. Nello specifico, gli autori hanno scoperto che l'età del cervello si riduce di 0,95 anni per ogni anno di istruzione e di 0,58 anni per ogni piano di scale al giorno. Una semplice attività, come il salire le scale, rappresenterebbe quindi un utile strumento di intervento per promuovere la salute del nostro cervello.

L'insonnia nemica del cervello

Sembra un paradosso ma il cervello è fatto soprattutto per dimenticare. Lo fa incessantemente e a fin di bene per cancellare i ricordi superflui e dare spazio a quelli più importanti, indispensabili per prendere decisioni e per adattarsi alla realtà in continuo mutamento. Perché questo accada è necessario dormire bene: durante il sonno, come sottolineano studiosi dell'Università del Wisconsin, il cervello fa piazza pulita delle informazioni superate per ricominciare il giorno dopo.

Viceversa come sostiene una ricerca pubblicata sul *Journal of Neuroscience*, l'insonnia lo induce ad alterare questa progressione. La privazione del sonno non solo causa disturbi nei ritmi circadiani e nella produzione della melatonina, importanti per una corretta funzione cognitiva ma fa aumentare le concentrazioni di beta-amiloide, proteina alla base dei processi distruttivi dell'Alzheimer. Inoltre causa depressione che, a sua volta, compromette le funzioni cognitive, innescando un circolo vizioso.

Alle prime avvisaglie di insonnia bisogna attivare i meccanismi di difesa.

Può essere d'aiuto mantenere le abitudini e i rituali che ci fanno sentire più rilassati prima di coricarsi, anticipare l'orario della cena eliminando la caffeina, evitare le discussioni serali, non guardare schermi luminosi a luce blu come quelli di computer e telefonini prima di andare a dormire.

Infine non è sempre detto che l'attività fisica a tarda ora sia controproducente: lo afferma l'Arizona University di Phoenix, sulla base di interviste a mille adulti. Chi sul finire della giornata si dedica a corsa leggera, Tai Chi o giardinaggio, dorme senza problemi. Certo gli insonni devono preferire training rilassanti come lo yoga e, in generale, individuare la disciplina più adatta a favorire il proprio riposo, perché la risposta agli stimoli è sempre individuale.

**I nostri uffici chiuderanno per la pausa natalizia
dal 23 dicembre al 7 Gennaio**

**Auguriamo a tutti Buon Natale
e
Felice Anno Nuovo**



IL MALATO IN FAMIGLIA

L'impatto della demenza sulle famiglie: alcuni consigli pratici

Nel percorso evolutivo di una famiglia, la demenza di uno dei suoi membri costituisce un passaggio critico per l'intero sistema familiare. Secondo J. Rolland, che ha elaborato il modello psicosociale dell'esperienza familiare di malattia, vi è una reciproca interazione fra la tipologia di demenza, le sue fasi e l'ambiente familiare in cui si manifesta. Sulla base di tali interazioni, l'autore fornisce alcuni suggerimenti per affrontare al meglio i graduali cambiamenti conseguenti alla malattia. Per prima cosa, i servizi dovrebbero comunicare con chiarezza ai familiari cosa comporterà l'evoluzione del disturbo dal punto di vista cognitivo e comportamentale. Essere preparati rispetto a ciò, potrebbe aiutarli ad organizzarsi, a reagire con maggiore tranquillità alle difficoltà e a non colpevolizzare il proprio congiunto per i suoi comportamenti problematici riconoscendoli come involontari. In secondo luogo, non escludere il paziente dalle tradizioni familiari consente di farlo sentire ancora coinvolto, anche in una fase più avanzata della malattia. È inoltre fondamentale continuare a svolgere delle attività insieme al malato, adattandole al suo livello cognitivo; ad esempio, ascoltare la musica o cantare insieme possono ancora rappresentare preziosi momenti di condivisione. Un ulteriore consiglio è quello di lasciare che il carico assistenziale del paziente non ricada su un unico familiare, in genere la persona a lui più vicina, ma sull'intero sistema in modo da evitare situazioni di grave stress per chi si trova ad affrontare tutti i cambiamenti da solo. Infine, quando la gravità è tale da dover richiedere un aiuto esterno, diventa importante che le famiglie non si facciano sopraffare dal senso di colpa che le porterebbe a procrastinare troppo oltre tale legittima richiesta. D'altronde i familiari tendono a sovrastimare la loro resistenza alla fatica del prendersi cura dei propri cari; per questo motivo la consapevolezza di cosa aspettarsi, associata ad alcune indicazioni pratiche, potrebbe agevolare il percorso evolutivo della famiglia e lo stato di benessere dei suoi membri, nonostante l'impatto della malattia.

Ad oggi, la maggior parte delle cure e dell'assistenza alla persona malata viene fornita dal coniuge (70%) e, generalmente, le coppie adottano due prospettive complementari per affrontare la AD: l'approccio del "Noi", in cui la coppia descrive e vive l'esperienza come un intero e l'approccio dell'"Io", in cui ciascuno dei partner si descrive separatamente in relazione alla malattia. Questo studio ha esaminato le esperienze di undici coppie (5 approcci "Noi" e 6 "Io") per capire se ci fossero differenze significative tra i due gruppi riguardo alla salute del paziente e allo stress del caregiver in relazione alla prospettiva impiegata. Non sono state trovate differenze significative tra i due gruppi relativamente all'abilità cognitiva e funzionale del paziente e neppure rispetto all'ansia, la depressione, il carico di lavoro o la soddisfazione relazionale percepiti dal caregiver. Tuttavia, coloro che utilizzano la prospettiva "Noi" hanno espresso maggiori aspetti positivi del prendersi cura rispetto al gruppo "Io". Seppur limitati, questi dati sottolineano l'importanza di fornire un sostegno specifico per le coppie di anziani piuttosto che implementare soluzioni destinate unicamente all'individuo malato. Un aspetto fondamentale degli interventi e dei servizi per la demenza potrebbe essere quello di concentrarsi sul supporto delle capacità e delle relazioni esistenti, mantenendo o aumentando la soddisfazione del rapporto "Io" e rafforzando i punti di forza dell'approccio "Noi".

Per aiutarci ad estendere i nostri servizi, sostieni la nostra Associazione

Banca prossima IBAN IT78Y033590160010000009414—Poste IBAN IT03G076010200000016828303

Quote sociali 2018: socio ordinario € 30 - socio benemerito € 50 - socio sostenitore € 250

NOTIZIE DAL MONDO SCIENTIFICO

Studi dell'Università John Hopkins, confermati dalle Università della Pennsylvania e Washington a St. Louis, affermano che chi ha problemi di udito presenta un rischio del 30-40% in più di accelerazione del declino cognitivo. Le indagini non hanno ancora totalmente isolato le basi neurofisiologiche che collegano i problemi uditivi al decadimento delle funzioni cerebrali, ma è certo che proteggere le orecchie dai rumori eccessivi è una scelta virtuosa per il cervello.

Una ricerca del King's College London, pubblicata su *Human Brain Mapping*, ha dimostrato l'importanza della disidratazione che, anche se minima, fa soffrire le cellule comprese quelle nervose. Bastano 90 minuti di intensa sudorazione, non compensata da una adeguata idratazione, per far restringere i tessuti cerebrali e invecchiare la materia grigia.

Una scarsa idratazione provoca rallentamenti nei tempi di reazione, difficoltà a svolgere i calcoli aritmetici e calo della memoria a breve e lungo termine.

Ricerche come quella condotta dall'Ospedale Universitario della Charité di Berlino, pubblicata su *Neurology*, confermano la cattiva fama degli zuccheri semplici anche per il cervello. Un altro studio condotto su 400 volontari nell'ambito del Framingham Heart Study, mette sotto accusa le bibite zuccherate: gli scienziati del Massachusetts sono giunti alla conclusione che chi ne beve più di due al giorno mostra segni di invecchiamento cerebrale, fra cui una riduzione del volume del cervello e un peggioramento sostanziale della memoria. Limitare gli zuccheri semplici è dunque una delle migliori garanzie per la salute della mente.

Una vita sociale scarsa o inesistente favorisce il deterioramento cognitivo. Lo ha confermato uno studio su oltre cento over 80 della Rush University Medical Center di Chicago. Gli appartenenti alla terza età che frequentano poche persone o nessuno, presentano alterazioni della beta-amiloide. Lo studio suggerisce che per arginare il pericolo conviene iscriversi a una palestra o a una scuola di ballo, prediligendo i corsi di gruppo, oppure dedicarsi a qualsiasi attività ludica e non, che implichi sempre il contatto con gli altri.

Ultraottantenni con capacità di memoria nettamente superiori rispetto ai propri coetanei, risultano essere più soddisfatti della propria vita sociale e relazionale. Questo è quanto riporta un recente articolo pubblicato sulla rivista *PLoS One*, nel quale Rogalski e colleghi della Northwestern University, in Illinois, hanno indagato il grado di benessere psicologico di un gruppo di 31 ultraottantenni con prestazioni cognitive straordinarie, paragonabili ad adulti di mezza età (20 - 30 anni in meno), confrontandoli con un gruppo di 19 ultraottantenni sani; il questionario somministrato indagava 6 aree del benessere psicologico: l'autoaccettazione, le relazioni positive con gli altri, l'autonomia, la padronanza ambientale, la crescita personale e lo scopo nella vita. Dallo studio è emerso che gli ultraottantenni che mostravano ca-

pacità di memoria superiori alla norma riferivano di avere relazioni interpersonali più soddisfacenti rispetto ai loro coetanei. Pertanto viene confermato anche da questo studio che, coltivare relazioni sociali significative sembra essere un fattore protettivo contro il declino delle prestazioni mnestiche, in particolare della memoria episodica.

Bassi livelli di magnesio nel sangue sono stati associati ad un maggiore rischio di emicrania, depressione ed epilessia; le evidenze circa il ruolo del magnesio nell'insorgenza della demenza sono invece limitate e i risultati contrastanti. Gli autori di uno studio pubblicato su *Neurology* hanno voluto così indagare tale associazione misurando i livelli di magnesio in 9569 persone incluse nel progetto Rotterdam Study; il campione aveva un'età media pari a 65 anni, era privo di deficit cognitivi al momento dell'arruolamento ed è stato monitorato dal punto di vista clinico per un periodo medio di quasi otto anni. Nel corso del tempo, 823 partecipanti hanno ricevuto una diagnosi di demenza, 662 dei quali di malattia di Alzheimer. Lo studio ha rilevato come sia bassi che alti livelli di magnesio nel sangue aumentino di circa il 30% il rischio di sviluppare demenza. Il ruolo del magnesio sulla funzionalità cognitiva non è tuttavia così chiaro e saranno quindi necessari ulteriori approfondimenti.

Le malattie neurodegenerative sono patologie fortemente invalidanti a decorso più o meno rapido. Con la graduale morte delle cellule cerebrali, il paziente perde le sue capacità e la propria indipendenza. Ciò che ne deriva è un probabile abbassamento della qualità della vita sia per il paziente che per i familiari che lo curano. Un team di ricercatori svedesi ha condotto uno studio per individuare quali siano i fattori critici che permettono di percepire la qualità della vita come alta o bassa in pazienti assistiti a domicilio. I risultati indicano che dolore fisico, sicurezza del paziente, cura della pelle, prevenzione di incidenti domestici e malnutrizione sono indici di maggior sensibilità per la percezione della qualità della vita.

L'interpretazione dei dati porta ad affermare che cure di qualità corrispondono a maggior qualità della vita.

I gas di scarico e le polveri sottili minano polmoni e cuore ma anche il cervello a causa dell'attività neurotossica.

Uno studio dell'Institute for Clinical Evaluative Sciences, pubblicato su *Lancet*, mette in relazione lo smog e la demenza. Chi vive a meno di 50 metri da una grande arteria autostradale ha un rischio aumentato del 7 per cento di soffrire di declino cognitivo (4% tra 5 e 100 metri, 2% tra 100 e 200 metri).

Da un'indagine del Centre for Research Environmental Epidemiology di Barcellona, emerge un altro dato inquietante: nei bambini esposti a un alto inquinamento l'attività cerebrale rallenta. Pollice verso anche per il fumo: riduce l'apporto di ossigeno al cervello favorendo le malattie neurodegenerative.

Alzheimer: i problemi più frequenti

La malattia colpisce la memoria e le funzioni mentali: si ripercuote sulla capacità di parlare e di pensare ma può causare anche altri problemi fra cui confusione, cambiamenti di umore e disorientamento spazio-temporale. Di seguito sono descritti i problemi più frequenti che si incontrano nel corso della malattia.

Disturbi del linguaggio:

Con l'aggravarsi della malattia il linguaggio si impoverisce e la capacità di intrattenere attivamente una conversazione viene meno, soprattutto per la difficoltà a tenere a mente ciò che è stato detto e comprendere il senso anche di semplici frasi.

I sintomi autoriferiti:

Il paziente che inizia a prendere coscienza della riduzione delle sue capacità di memoria e di quanto ciò influisca sulla sua normale efficienza nel gestirsi la vita, può avere reazioni emotive diverse.

Deliri:

Uno degli eventi più comuni ai pazienti che sono nelle fasi iniziali della demenza è dimenticare dove sono state messe le cose e non riuscire a trovarle al momento del bisogno.

La negazione:

Una delle modalità più tipiche adottate nei confronti della condizione di malattia dai pazienti che iniziano a soffrire di demenza è la negazione dei loro deficit.

Attaccamento patologico:

Il senso di insicurezza che si accompagna all'aggravazione della malattia può portare il paziente alla sensazione di una totale incapacità a gestire la propria vita e questo può indurlo a una totale dipendenza dai famigliari, anche per le cose più semplici che ha sempre fatto e che ancora farebbe autonomamente.

Problemi gestionali:

Anche se la persona malata ha la necessità di essere accudita attraverso un'assistenza esterna, molto spesso oppone forte resistenza ad accettare che degli estranei invadano il suo spazio fisico gestito da anni in modo indipendente.



Le Attività riprenderanno:

A Burano lunedì 15 Gennaio 2018

A Marghera sabato 20 Gennaio 2018

A Venezia Scalzi giovedì 1 Febbraio 2018

