



ALZHEIMER NOTIZIE

ASSOCIAZIONE ALZHEIMER VENEZIA onlus

ANNO XVI N. 3 - Giugno 2016

www.alzve.it

info@alzve.it

Informiamo che...

... gli incontri di Memory Caffè e Auto Mutuo Aiuto saranno sospesi a metà Giugno e riprenderanno a Settembre.

Per info:

Venezia 0412770358

Marghera 041928659

Mestre 3665319042

S. Donà di Piave 0421596909

Dieta e declino cognitivo: quale relazione?

Il declino cognitivo è il deterioramento legato all'età, che colpisce le funzioni cognitive. Può comportare difficoltà di memoria, di linguaggio o di altre abilità e può portare a diagnosi di decadimento cognitivo lieve (MCI) o demenza. Attualmente, per queste patologie, non esistono terapie efficaci ed aumenta l'interesse dei ricercatori riguardo ai fattori di rischio modificabili del declino cognitivo, uno dei quali è la dieta. Gli autori di questo studio, che ha coinvolto più di duemila ultrasessantenni svedesi non dementi, hanno indagato l'impatto del tipo di nutrizione sul funzionamento cognitivo. Sono emersi due principali stili alimentari: quello "Occidentale" e quello "Prudente". Il primo è caratterizzato da una maggiore assunzione di carni rosse o trattate, grassi (saturi ed insaturi), cereali raffinati, zucchero, birra e liquori mentre il secondo si caratterizza per il maggior consumo di frutta e verdura, olio, legumi, cereali integrali, riso, pasta, latticini a basso contenuto di grassi, pesce, pollame ed acqua.

È emerso che, durante i sei anni di durata dello studio, un'alta aderenza allo stile alimentare Occidentale era associato con maggiore declino cognitivo; il contrario avviene seguendo il regime dietetico Prudente. Per di più, la frequente assunzione di cibi appartenenti alla dieta "prudente" sembra attenuare gli effetti avversi dell'alimentazione "occidentale". Nello specifico, il declino cognitivo associato alla dieta Occidentale si riduce del 50% quando si combina con un consumo più frequente di cibi appartenenti allo stile prudente. Questo suggerisce che i potenziali effetti negativi sul declino cognitivo, dovuti ad un'elevata assunzione di alimenti poco sani, possono essere significativamente contrastati da un consumo maggiore di cibo sano. In particolare, assumere grandi quantità di frutta e verdura, cereali integrali e pesce, si associa a funzionalità cognitiva conservata. Sarebbe auspicabile che tali risultati avessero implicazioni pratiche sull'educazione alimentare e negli interventi nutrizionali per la prevenzione del declino cognitivo e della demenza.

Destina alla nostra Associazione il tuo 5 per mille indicando il codice fiscale 94034350275.

Il tuo aiuto rappresenta un prezioso sostegno per le nostre attività rivolte a pazienti affetti da demenze ad alle loro famiglie.

Informiamo i nostri Soci che l'Assemblea ordinaria dell'Associazione ALZHEIMER VENEZIA onlus **è indetta per il giorno 23 Giugno** alle ore 16 in prima convocazione ed alle ore 17 in seconda convocazione presso il Centro Sociale Gardenia in Piazza S. Antonio a Marghera con il seguente ordine del giorno:

1. Relazione del Presidente sulle attività dell'associazione
2. Approvazione bilancio consuntivo al 31/12/2015
3. Bilancio preventivo e programmazione per il 2016
4. Varie ed eventuali

A Ca' Savio (Via Treportina, 11/i int. 3) lo sportello "Informazione Punto Alzheimer" è aperto tutti i martedì dalle 9.00 alle 12.00 — Dott.ssa Michela Zanella (Tel. 041 5300918)

IL MALATO IN FAMIGLIA

Ti rispetto quindi ti ascolto

Bisogna comprendere a fondo quali siano gli aspetti che le persone con demenza percepiscono come rilevanti per poter vivere con dignità e cosa facciano concretamente loro stesse per raggiungere tale finalità. Un recente studio norvegese ha indagato i metodi attraverso cui le persone con demenza cercano di mantenere uno stile di vita dignitoso. L'osservazione partecipante di uno dei ricercatori alla vita quotidiana di soggetti e le interviste rivolte loro hanno permesso di mettere in luce il bisogno dei malati di raccontarsi e di parlare delle proprie storie passate. La narrazione di episodi della propria vita consente di percepire ordine nel caos e nella confusione del proprio presente. Raccontando la propria storia, inoltre, si traccia un ritratto di ciò che si è stati, in modo che chi ascolta possa guardare al di là della diagnosi e della condizione psico-fisica attuale, possa relazionarsi con la persona e non con il malato.

Alla luce di questi dati, la risposta che possiamo darci rispetto a come si debba garantire una vita dignitosa alla persona con demenza sembra semplice, quasi scontata, e ci viene suggerita dal bisogno di raccontarsi dei malati stessi: sedersi ad ascoltare spezzoni indelebili della loro vita. Un'azione tanto semplice garantirebbe un traguardo morale altrettanto rilevante: il rispetto della loro persona e della vita che hanno vissuto.

Declino cognitivo, l'importanza di riconoscerlo

La cognizione, ovvero la capacità di apprendere, risolvere i problemi, ricordare e utilizzare le informazioni memorizzate è la chiave per un invecchiamento in salute e di successo.

Un gruppo di esperti (neurologi, geriatri, psicologi, psichiatri e assistenti sociali) si sono riuniti per discutere l'importanza del riconoscimento precoce di disturbi cognitivi. Si è giunti alla conclusione che tutte le persone che abbiano compiuto 70 anni o più dovrebbero sottoporre le proprie funzioni cognitive ad una valutazione almeno una volta l'anno.

Tale valutazione che dovrebbe essere sia soggettiva (personale) che oggettiva (attraverso test) porterebbe diversi vantaggi. Innanzitutto quello di identificare le cause curabili di declino cognitivo (ve ne sono molte), inoltre metterebbe il medico in condizione di fornire indicazioni al paziente rispetto allo stile di vita da seguire per tentare di rallentare il declino. Diversi studi, infatti, dimostrano che mantenersi attivi dal punto di vista fisico e mentale, seguire una dieta sana e controllare i fattori di rischio cardiovascolare, riducono la possibilità di sviluppare problemi cognitivi.

In aggiunta, preparare adeguatamente i pazienti e i familiari al rischio, eventuale, di sviluppare demenza permetterebbe alle famiglie di pianificare il futuro rispetto a questioni importanti come la gestione del denaro o la guida o importanti situazioni patrimoniali.

Parole crociate e Sudoku per rallentare l'Alzheimer

Queste attività sono considerate utili per aiutare gli anziani a conservare la memoria senza usare farmaci.

Un gruppo di ricercatori dell'Inrca (Istituto di ricovero e cura a carattere scientifico per anziani) ha coinvolto un gruppo di 300 persone over 65 con l'obiettivo di sperimentare l'effetto di un programma di allenamento mentale, sul recupero e mantenimento delle abilità intellettive. Il programma include l'apprendimento di tecniche mnemoniche, di concentrazione e di orientamento, oltre a strategie per ricordare eventi e appuntamenti, unite a metodi per utilizzare la scrittura e l'uso di liste, calendari e agende. Parte del programma si avvale anche di alcuni dei passatempi più comuni, come le parole crociate, le carte o il sudoku.

I risultati sono stati promettenti anche in un'ottica di prevenzione della malattia.

Effetti positivi sono stati riscontrati con un miglioramento di 7 casi su 10 sulla performance e sullo stato psicologico.

Brillanti risultati sono stati riscontrati anche sull'umore, il livello di stress e il benessere percepito.

Per informazioni di carattere legale

Avv. Matilde Creta a [Mestre](#) in Via palazzo, 9 e a [Venezia](#) presso lo Studio del Dott. Lanfranco Bortoluzzi a San Marco 2090—tel. 041961401 cell. 3467721887

Centro Servizi Tutela di Gobbo Luigi a [S.Donà di Piave](#) in Via Jesolo, 33—tel. 0421332950

L'agitazione è uno dei sintomi neuropsichiatrici più frequenti e clinicamente rilevanti che si presentano nel corso della malattia di Alzheimer, fattore stressante per i pazienti e per chi se ne prende cura, associato a maggior rischio di istituzionalizzazione.

L'utilizzo combinato dei farmaci destrometorfano (DM) e chinidina (Q) è approvato negli Stati Uniti e nell'Unione Europea per altre forme morbose, ma i dati oggi a disposizione suggeriscono un potenziale effetto sull'agitazione.

Questo è il razionale alla base di uno studio condotto per 10 settimane per verificare l'efficacia e la sicurezza del destrometorfano-chinidina nel trattamento dell'agitazione da moderata a severa in pazienti con demenza di Alzheimer. I risultati hanno dimostrato una riduzione significativa dell'agitazione (misurata con gli item agitazione/aggressività del Neuropsychiatric Inventory-NPI) nei pazienti trattati con l'associazione farmacologica (la riduzione media del punteggio dal basale alla 10^a settimana è stata del 50.7%, rispetto al 26.4% del gruppo placebo).

Il farmaco è risultato ben tollerato e pochi pazienti hanno interrotto il trattamento per eventi avversi. Non è risultato associato a deficit cognitivo, sedazione o alterazioni elettrocardiografiche.

I risultati, seppur incoraggianti, richiedono conferme da ultimi studi clinici per verificare l'efficacia e la sicurezza di questo approccio, con una durata di trattamento più lunga.

Secundo un report apparso su "Nature Medicine" nel gennaio di quest'anno, l'immunoterapia con l'anticorpo anti PD-1 pembrolizumab, sembra "ripulire" il cervello dalle placche beta-amiloide migliorando le prestazioni mnestiche. I ricercatori hanno testato l'effetto di questo anticorpo in topi dell'età di 10 mesi che hanno accumulato una significativa quantità di placche di beta-amiloide.

I ricercatori hanno eseguito somministrazioni intraperitoneali del farmaco con due iniezioni a distanza di 3 giorni una dall'altra. Alcuni animali sono stati sottoposti a un secondo ciclo di trattamento il mese successivo. Il carico di amiloide nell'ippocampo e nella corteccia cerebrale era dimezzata dopo una settimana dall'iniezione. I benefici del trattamento sembrano essersi propagati anche al comportamento, dal momento che i topi trattati avevano prestazioni migliori al test del labirinto acquatico rispetto ai topi di controllo non trattati. Gli animali sottoposti a un secondo ciclo di trattamento riportavano prestazioni al test quasi paragonabili a quelle dei topi non portatori di mutazioni per l'amiloide.

Un team di ricercatori italiani del Dipartimento di Scienze Farmacologiche e Biomolecolari dell'Università Statale di Milano in collaborazione con l'Università del Piemonte Orientale e le Università di Bordeaux e Newcastle, ha individuato una proteina amica della memoria.

In particolare, gli studiosi hanno scoperto che la proteina Rabphilin-3A aiuta i recettori per il glutammato

(importanti per il consolidamento della memoria a lungo termine) a tener ben ancorato il neurotrasmettitore affine alle sinapsi. Il glutammato rappresenta il più importante neurotrasmettitore eccitatorio del cervello e gioca un importante ruolo nella plasticità sinaptica. Questa scoperta potrebbe influenzare il panorama farmacologico in favore della malattia di Parkinson e Alzheimer in cui vi è un'attenta produzione della proteina.

Un recente studio pubblicato sulla rivista *Appetite* ha esaminato la relazione tra l'assunzione di cioccolato e le prestazioni cognitive. Non è la prima volta che viene indagata questa relazione, ma gli autori di questo studio si sono concentrati sul consumo abituale di cioccolato nel lungo periodo. I 968 partecipanti coinvolti, tra i 23 e i 98 anni, hanno compilato periodicamente questionari sullo stato di salute e sullo stile alimentare ed effettuato una estesa batteria neuropsicologica. I risultati hanno mostrato che l'assunzione abituale di cioccolato (almeno una volta alla settimana) è associata in modo significativo a migliori prestazioni cognitive. L'associazione rimane invariata anche tenendo conto dello stile di vita e alimentare e dei fattori di rischio cardiovascolare, eccezione fatta per la memoria di lavoro. Inoltre non sarebbe solo il cioccolato fondente a produrre beneficio al nostro cervello, grazie alla ricca presenza di flavonoidi (un tipo di antiossidanti presenti nel cacao), ma anche l'assunzione di altre varietà meno ricche o addirittura prive di cacao, come il cioccolato al latte o il cioccolato bianco.

Un recente studio pubblicato su *Nature Communications* ha indagato se e in quale modo l'uso agricolo di prodotti chimici possa modulare lo sviluppo di malattie neurologiche e neurodegenerative, ipotesi già peraltro suggerita da studi epidemiologici precedenti. Dopo aver esposto colture di neuroni di topo a circa 300 diverse sostanze chimiche che si trovano comunemente nell'ambiente, i ricercatori hanno sequenziato l'RNA neuronale e identificato così i pesticidi in grado di produrre cambiamenti nell'espressione genica, simili a quelli riscontrabili nelle persone affette da autismo, malattia di Alzheimer e altre patologie neurodegenerative. Più dettagliatamente, il rotenone e alcuni fungicidi hanno indotto la modificazione dell'espressione dei geni coinvolti nella trasmissione sinaptica, stimolato la produzione di radicali liberi e ha distrutto i microtubuli neuronali. Non è attualmente possibile individuare una causalità tra l'uso di pesticidi e lo sviluppo di malattie neurodegenerative nell'uomo. Si renderanno pertanto necessari ulteriori studi epidemiologici per valutare se una qualsiasi di queste sostanze chimiche rappresenti un rischio reale per il cervello umano.

Immigrazione e demenza

In tutto il mondo il numero di persone che sviluppa demenza in un Paese diverso da quello originario sta crescendo.

Tenendo conto che in Europa sono circa 64 milioni le persone che hanno una storia di immigrazione o appartengono a minoranze etniche, questo fenomeno sta sempre più richiamando l'attenzione delle politiche sanitarie nazionali.

Il problema più rilevante si riferisce alle difficoltà comunicative e, di conseguenza, relazionali che gli immigrati quotidianamente esperiscono. Va prima di tutto specificato che gli immigrati bilingue, come conseguenza della progressione della demenza, perdono la capacità di comunicazione nella loro ultima lingua appresa (in genere quella del Paese che li ha ospitati), riuscendo a parlare soltanto la propria lingua madre. Questo si riflette anche per quanto riguarda i vissuti del personale di assistenza, sulla maggior fatica nel tentare di farsi comprendere da tali pazienti e, per quanto concerne i familiari, sulla preoccupazione che i bisogni dei propri cari non vengano capiti totalmente. Gli addetti all'assistenza bilingue in grado di comunicare nella lingua madre del malato immigrato, rappresentano una risorsa preziosa in grado di arginare i problemi comunicativi e il possibile isolamento dei pazienti. In aggiunta a ciò, anche i familiari di questi pazienti sembrano essere un'ulteriore risorsa: essi, infatti, fungono da tramite tra il paziente e il personale assistenziale e permettono ai loro cari di conservare una continuità con le proprie storie e origini.

Progetto Sollievo Isola di Burano

L'associazione Alzheimer Venezia, a 20 anni dalla sua fondazione, ha fatto un altro passo avanti nell'avvicinarsi ai malati di demenza e ai loro familiari estendendo la propria attività anche alle isole.

Il 20 aprile, a Ca' Farsetti, nel corso di una conferenza stampa, presenti l'Assessore Comunale alla Coesione Sociale Simone Venturini, il Direttore alle Politiche Sociali Luigi Gislon, il Presidente della 3 Commissione Consiliare Alessio Dei Rossi e il Presidente della Municipalità di Venezia-Murano-Burano Giovanni Andrea Martini, la Presidente dell'Associazione Alzheimer Venezia Clara Urlando, ha presentato il "Progetto Sollievo Isola di Burano", un ampliamento del Progetto Sollievo che, patrocinato e finanziato dalla Regione Veneto, opera già fin dal 2014 in terraferma e in centro storico, grazie a una convenzione con l'ULSS12.

L'iniziativa è rivolta alle persone affette da demenza residenti nelle isole, per offrire un servizio di sostegno a "distanza zero" all'anziano, alle famiglie e ai caregiver. Nelle isole Burano, Mazzorbo e Torcello su una popolazione di 2799 persone, 80 soffrono di demenza mentre a Murano e S. Erasmo su 5142 residenti, 130 ne sono affetti.

Il progetto è reso possibile anche grazie a un finanziamento del Comune di Venezia. È stato illustrato giovedì 28 aprile al Centro Galuppi di Burano in un incontro aperto a tutta la cittadinanza, è iniziato il 3 maggio e si concluderà il 28 giugno.

Il programma prevede due appuntamenti: Memory Caffè (dalle 9 alle 12 tutti i martedì e venerdì) per i malati di demenze e Auto Mutuo Aiuto rivolto ai familiari che si terrà ogni 2 settimane di lunedì dalle 18 alle 19.30 dal 16 maggio al 15 giugno.

Il percorso è coordinato da uno psicologo e da un geriatra e si propone di dare spazio a chi si prende cura dei malati e a stimolare le capacità cognitive di chi è affetto da demenza.

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

I nostri conti correnti:

Banca prossima IBAN IT78Y0335901600100000009414—Poste IBAN IT03G0760102000000016828303

Quote sociali 2016: socio ordinario € 30 - socio benemerito € 50 - socio sostenitore € 250