

## IL MALATO IN FAMIGLIA

La società moderna, a causa dell'aumentata longevità e della riduzione del numero delle nascite, sta vivendo un momento di crescita esponenziale della percentuale di anziani sul totale della popolazione; nel 2060, in Europa ci si aspetta che questa percentuale raggiunga il 30%. Tale crescita è accompagnata da un ampio aumento del numero di persone che soffrono di declino cognitivo e demenza; numero che continuerà a crescere nei decenni a venire. Molti studi recenti sono stati messi a punto per prevenire e/o ritardare il declino cognitivo negli anziani sani.

Sebbene l'invecchiamento normale sia associato con cambiamenti cerebrali e cognitivi, molti anziani continuano a "funzionare" adeguatamente fino ad una età molto avanzata. Il cervello umano, infatti, conserva la capacità di adattarsi a sfide fisiche, cognitive e ambientali. La risposta che esso mette in atto contro il declino che avviene nell'invecchiamento ma che è presente durante tutta la vita per adattarsi ai mutamenti che la caratterizzano, è conosciuta come neuroplasticità ed è la capacità del cervello di modificare le connessioni tra i neuroni e la funzionalità cerebrale per far fronte ad un cambiamento ambientale.

Gli studi presi in considerazione hanno dimostrato che attività fisica, training cognitivi e impegno nel sociale hanno degli effetti protettivi e positivi sulla riduzione del declino.

Alcuni interventi esaminati, che rispecchiavano le reali attività della vita quotidiana, sono risultati essere gli scenari più adatti per un intervento globale. In particolare, il ballo "amatoriale" e il Tai-chi (ginnastica della tradizione cinese caratterizzata da movimenti lenti e coordinati, volta a migliorare l'equilibrio psico-fisico) sono risultati essere i modelli a cui ispirarsi, in quanto la danza combina attività fisica, impegno cognitivo e senso motorio con aspetti emozionali e sociali; così come il Tai-chi migliora la funzionalità fisica riducendo il rischio di cadute, depressione ed ansia.

### **Fattori di rischio modificabili associati a deterioramento cognitivo e demenza**

Recentemente la rivista *Alzheimer's & Dementia* ha pubblicato un rapporto stilato dall'Alzheimer Association relativamente ai fattori di rischio, cosiddetti modificabili, associati a deterioramento cognitivo e a demenza, sui quali è possibile intervenire per modularne il rischio di insorgenza. Nonostante alcune questioni ancora aperte, l'indagine ha rilevato sufficienti evidenze a supporto dell'associazione tra vari fattori di rischio modificabili e la riduzione del rischio di declino cognitivo e demenza. Nello specifico, si è osservato come svolgere una regolare attività fisica (es. camminare) e il controllo dei fattori di rischio cardiovascolare (diabete, obesità, fumo, ipertensione) riducano il rischio di declino cognitivo e possano ridurre il rischio di sviluppare demenza. Inoltre, è stato rilevato come anche l'adesione alla dieta mediterranea (ricca di frutta verdura, cereali, pesce e povera di carne) e il mantenimento dell'attività mentale possano contribuire al mantenimento di una buona funzionalità cognitiva. In assenza di cure e non potendo agire sui fattori di rischio non modificabili come età o familiarità, appare quindi di fondamentale importanza promuovere la riduzione del rischio e approfondire l'argomento attraverso ulteriori studi.

### **Per i nostri Soci:**

Assistenza domiciliare: L'Associazione si impegna a mettere a disposizione, durante alcune ore nel corso della giornata, personale qualificato a famiglie che per ragioni contingenti o impegni improrogabili, ma comunque con carattere di eccezionalità, si trovassero in difficoltà per assistere il proprio familiare malato di Alzheimer. Periodi di assistenza da concordare con i nostri sportelli, possibilmente con un certo anticipo.

Visite domiciliari specialistiche: L'Associazione mette a disposizione uno psicologo ed un medico geriatra per visite specialistiche di consulenza, a domicilio, in casi di provata necessità. Visite da concordare con l'Associazione.

Pannoloni: Presso le nostre sedi di Marghera Via S. Antonio, 17—tel. 041928659) e di S. Donà di Piave (Via Svezia, 2 tel. 0421 596909) è disponibile, sino ad esaurimento, una certa quantità di pannoloni. Chi fosse interessato può farne richiesta telefonando negli orari d'ufficio.