

Ricercatori dell'Università di Helsinki hanno dimostrato che le attività di svago musicali, implementate dal familiare di riferimento, il caregiver, sono cognitivamente ed emotivamente utili, soprattutto nei primi stadi della demenza. 89 coppie composte da un malato e il proprio caregiver hanno ricevuto formazione per 10 settimane su come sviluppare un intervento basato sulla musica (canto e ascolto di canzoni familiari). I risultati dimostrano come le funzioni esecutive siano migliorate attraverso l'esercizio del canto, soprattutto nelle persone con demenza lieve e di età inferiore agli 80 anni, mentre l'ascolto di canzoni è associato a benefici cognitivi solo nelle persone con un livello più avanzato di demenza. I risultati suggeriscono che le attività ricreative musicali, particolarmente stimolanti e coinvolgenti e facilmente applicabili in contesti riabilitativi, possono conservare la performance mnemonica residua.

È stata pubblicata su *Journal Neurology Neurosurgery e Psychiatry* una meta-analisi su 323 studi per 93 potenziali fattori di rischio e oltre 5000 persone, condotta da ricercatori cinesi e americani. Sono stati individuati nove fattori di rischio potenzialmente modificabili che potrebbero contribuire fino ai due terzi dei casi di malattia di Alzheimer: obesità, stenosi della carotide, basso livello di scolarità, alti livelli di omocisteina, depressione, ipertensione, fragilità e, nella popolazione asiatica, fumo e diabete di tipo due. In contrasto, sono state individuate evidenze dell'effetto protettivo di statine, farmaci per l'ipertensione, estrogeni e FANS (farmaci antinfiammatori non steroidei) e anche folina, vitamina A, C e caffeina.

Nella "settimana della mente" i Neurologi Italiani hanno ribadito che per mantenere in forma il cervello e prevenire le malattie neurodegenerative l'alimentazione è cruciale. Particolarmente utile l'effetto protettivo dei grassi omega-3 (presenti in pesce azzurro, salmone, spada, tonno fresco, sgombro, halibut, trota). Se queste raccomandazioni valgono per tutti, ci sono poi indicazioni più specifiche, soprattutto per chi ha precedenti in famiglia. La dieta mediterranea e con basso contenuto di sodio sembra avere effetto protettivo, specie se arricchita di vitamina B6, B12, Calcio e Potassio.

I risultati di un nuovo studio sembrano confermare che un'alterazione del senso dell'olfatto possa essere un indicatore precoce della presenza della malattia di Alzheimer. Il team di ricercatori della Mayo Clinic di Rochester, in Minnesota, ha studiato 1630 persone, inizialmente senza problemi cognitivi per circa 3 anni e mezzo. Durante ogni visita di controllo veniva loro proposto anche un test per la discriminazione olfattiva (BSIT). Trascorso il periodo indicato, 250 persone hanno sviluppato decadimento cognitivo lieve (MCI). I ricercatori hanno evidenziato una associazione tra il peggioramento nella identificazione olfattiva, oggettivata dal punteggio del BSIT e il maggior rischio di sviluppare un decadimento cognitivo con disturbi di memoria. Questi risultati, confermando le conclusioni di precedenti studi, suggeriscono di implementare le prove di identificazione degli odori come strumento aggiuntivo per la diagnosi precoce delle persone a rischio di disturbi cognitivi.

Un gruppo di medici dell'Ospedale San Camillo di Venezia e del Dipartimento di Neuroscienze della Sheffield University hanno recentemente condotto una ricerca con l'obiettivo di investigare l'esistenza di una relazione tra il gruppo sanguigno e il cervello. Gli studiosi hanno esaminato 189 risonanze magnetiche e calcolato la quantità di materia grigia di ogni volontario. Successivamente, i partecipanti allo studio sono stati divisi in due popolazioni: appartenenti al gruppo "O" e appartenenti ai gruppi non "O". Dal confronto dei risultati tra i due gruppi è emerso che le persone con gruppo sanguigno "O" hanno maggior sostanza grigia nelle regioni più colpite nei primi stadi di demenza, che sono quelli temporali e limbiche, tra cui l'ippocampo sinistro. Questo dato fornisce spunti molto interessanti, spingendo gli autori dello studio ad ipotizzare che il gruppo sanguigno "O" potrebbe avere un effetto protettivo sull'insorgere della demenza.

### Un "giorno" al museo

Numerosi studi hanno dimostrato l'efficacia di vari interventi psicosociali nel migliorare la qualità della vita e il senso di benessere delle persone affette da demenza. In particolare, diversi dati hanno evidenziato gli effetti positivi a livello psicologico derivanti dalla partecipazione ad attività svolte in un museo. In linea con tali evidenze, un recente studio inglese ha indagato l'impatto di due differenti sessioni museali sullo stato di benessere di persone con demenza e dei loro familiari (66 soggetti in totale). Tra le due attività proposte, quali il poter toccare con le proprie mani oggetti risalenti a svariate epoche storiche e la visita alle opere d'arte presenti nella galleria di un famoso museo inglese, era previsto un momento di relax e di socializzazione attraverso un piccolo rinfresco. La valutazione dello stato di benessere dei soggetti aumentava in seguito ad entrambe le attività artistiche e non vi erano gli stessi significativi risultati successivamente al momento di ritrovo durante il rinfresco né per i familiari né persone affette da demenza. La possibilità di ammirare e di maneggiare capolavori storici permette ai malati di focalizzarsi sul qui ed ora e sulle proprie abilità residue e consente a pazienti e familiari di condividere preziosi momenti insieme. Ciò suggerisce l'importanza di sviluppare specifici programmi psicosociali basati sull'arte e sulle attività museali nella normale pratica clinica.

### Diagnosi preclinica: un nuovo possibile marcatore

Un recente studio pubblicato su *JAMA Neurology* propone l'utilizzo di un nuovo marcatore per l'individuazione precoce della neurodegenerazione. La ricerca ha coinvolto 87 soggetti cognitivamente sani e 23 pazienti con lieve decadimento cognitivo dovuto a malattia di Alzheimer (AD), che si sono sottoposti al prelievo del liquido cerebrospinale per la misurazione dei livelli di alcuni marcatori della malattia di Alzheimer, alcuni già riconosciuti e usati per la diagnosi come le proteine Beta Amiloide e Tau altri meno noti come Visin-like protein e sono stati seguiti per circa tre anni. Dalle analisi è emerso che i livelli di VILIP-1, una proteina segnalatrice del calcio, predicono il tasso di atrofia dell'intero cervello e di alcune regioni sensibili all'AD, in entrambi i campioni. Tale scoperta potrebbe avere importanti ricadute sia dal punto di vista diagnostico che prognostico.