ALZHEIMER NOTIZIE

ASSOCIAZIONE **ALZHEIMER VENEZIA** onlus

ANNO XXI N. 1 Febbraio 2021

www.alzve.it info@alzve.it

La prevenzione nell'Alzheimer

La *Lancet Commission on dementia,* istituita dalla prestigiosa rivista scientifica inglese *The Lancet,* ha come scopo verificare le evidenze disponibili e formulare raccomandazioni sulla gestione e la prevenzione delle malattie neurodegenerative. *The Lancet* è considerata tra le prime cinque riviste internazionali di maggior impatto in ambito medico.

Secondo il rapporto *Dementia prevention, intervention and care 2020 report of the Lancet Commission,* sebbene il numero delle persone anziane colpite da malattie neurodegenerative sia in aumento, l'incidenza della demenza specifica per età è diminuita in molti Paesi, probabilmente a causa dei miglioramenti raggiunti nell'ambito dell'istruzione, dell'alimentazione, dell'assistenza sanitaria e anche grazie ai cambiamenti nello stile di vita.

Già nel 2017 la *Lancet* Commission aveva evidenziato nove fattori di rischio potenzialmente modificabili per prevenire le insorgenze delle malattie neurodegenerative:

1. **Educazione:** il livello di istruzione nell'infanzia, così come il livello di istruzione durante tutto l'arco della vita riducono il rischio di demenza. Una minore istruzione influenza negativamente la riserva cognitiva.
2. **Ipertensione:** la pressione sanguinea sistolica o pressione massima nella mezza età non dovrebbe superare i 130 mmHg per favorire il ritardo o la prevenzione delle malattie neurodegenerative.
3. **Deficit uditivi:** un significativo calo o perdita dell'udito possono essere fattori di rischio per lo sviluppo dell'Alzheimer o per il peggioramento di questa malattia. Per ogni aumento di 10 decibel di ipoacusia, il rischio di avere l'Alzheimer sale al 20%. Ipoacusia e Alzheimer hanno qualcosa in comune: l'isolamento.
   I Consiglio nazionale sull'invecchiamento (NCOA), in uno studio fatto su 2.300 adulti con ipoacusia, ha ri scontrato che le persone con perdita d'udito non trattata sono destinate a peggiorare, e che ciò può portare isolamento, rifiuto sociale, irritabilità, rabbia, stress, depressione, declino cognitivo e danni alla memoria.
   Ecco perché l'ipoacusia tende a isolare la persona: meno si stimola il cervello, non interagendo con il mon do circostante, più rapidamente si rischierà di sviluppare la malattia di Alzheimer o altri disturbi cognitivi.
4. **Fumo:** smettere di fumare anche in tarda età diminuisce il rischio di sviluppare l'Alzheimer. Inoltre il fumo passivo è tra i fattori di rischio modificabili meno preso in considerazione per la prevenzione delle malattie neurodegenerative.
5. **Obesità:** da adulti, e soprattutto nella terza età, l'eccesso di peso è un fattore di rischio per lo sviluppo delle malattie neurodegenerative. Per questo la sua prevenzione è cruciale per prevenire le malattie neurodegenerative. I ricercatori del dipartimento di scienze comportamentali e sanitarie dall'*University College* di Londra (UCL) hanno infatti dimostrato che un considerevole eccesso di peso in età adulta aumenta le probabilità di sviluppare una malattia neurodegenerativa. I ricercatori hanno notato che le persone obese con indice di massa corporea IMC uguale o maggiore di 30 IMC avevano un rischio del 31% in più di ammalarsi rispetto alle persone normopeso.
6. **Depressione:** la depressione potrebbe essere un fattore di rischio per le malattie neurodegenerative, inoltre in età avanzata la demenza potrebbe causare depressione.

segue

Alcuni ricercatori italiani della fondazione IRCCS Santa Lucia, del Cnr di Roma e dell'Università Campus Bio -Medico di Roma, hanno evidenziato che la degenerazione che porta all'Alzheimer non è solo a carico dell'area della memoria ma anche di un'area dove viene prodotta la dopamina, neurotrasmettitore fondamentale per la comunicazione tra i neuroni. La carenza di dopamina è tra i fattori che causano la depressione. Lo studio suggerisce che quando si riscontra un danno dei neuroni che producono la dopamina, si verifica una notevole alterazione nel funzionamento della memoria. In pratica la depressione riduce progressivamente la quantità di dopamina e di conseguenza i neuroni localizzati nella zona della memoria iniziano a morire producendo i classici sintomi delle malattie neurodegenerative e sua volta la graduale perdita di memoria.

7. **Inattività fisica:** prolungare l'esercizio fisico fino all'età avanzata e forse anche iniziare tardivamente un'attività fisica protegge dalle malattie neurodegenerative. L'esercizio fisico potrebbe ridurre il peso e il rischio di diabete, migliorare la funzione cardiovascolare, ridurre la glutammina o migliorare la neurogenesi ippocampale.
8. **Diabete:** il diabete è un fattore di rischio per la demenza. Ma bisogna distinguere tra diabete trattato e diabete non trattato. Il diabete non trattato e quello che può rappresenta un fattore di rischio per le malattie neurodegenerative.
9. **Basso contatto sociale:** il contatto sociale è ormai un fattore protettivo accettato; migliora la riserva cognitiva e incoraggia comportamenti benefici. Diversi studi suggeriscono che un minor contatto sociale aumenta il rischio di malattie neurodegenerative. Tuttavia, l'isolamento potrebbe verificarsi anche come parte dei prodromi della demenza.

Nel 2020 la *Lancet* Commission ha aggiunto altri tre fattori di rischio potenzialmente modificabili per la prevenzione la demenza, introducendo nuove e convincenti evidenze. Questi fattori sono:

1. **Consumo eccessivo di alcol:** la correlazione tra le malattie neurodegenerative e i disturbi da consumo di alcol è particolarmente evidente nelle forme di demenza ad esordio precoce, cioè quelle che colpiscono persone che hanno meno di 65 anni. Ridurre il consumo nocivo di alcol potrebbe ridurre la demenza a esordio precoce.
2. **Lesioni cerebrali traumatiche:** le lesioni alla testa potrebbero aumentare l'insorgenza precoce di malattie neurodegenerative.
3. **Inquinamento atmosferico:** ciò che inaliamo attraverso il naso potrebbe andare direttamente al cervello. I nervi nasali, i cui peli sono esposti all'aria esterna nel naso, arrivano fino al cervello. Questa via nervosa diretta permette al naso di comunicare molto rapidamente con la mente, ma ci rende vulnerabili all'inquinamento. Le particelle inquinanti come metalli o composti tossici, una volta nel cervello, possono uccidere direttamente o danneggiare i neuroni. Inoltre possono causare danni più diffusi deteriorando le cellule della microglia, tipo di cellula della glia che si occupano della prima e principale difesa immunitaria attiva nel nostro cervello. Per questo dovrebbe essere una priorità il miglioramento della qualità dell'aria, in particolare nelle aree ad alto inquinamento atmosferico.

Mantenere le persone che soffrono di malattie neurodegenerative fisicamente sane è importante per la loro cognizione. Le precauzioni dovrebbero iniziare presto e continuare durante tutto l'arco della vita.
Tali azioni richiedono sia programmi di sanità pubblica che interventi personalizzati.

PER INFORMAZIONI DI CARATTERE LEGALE
Avv. Matilde Crety a Mestre in Via Palazzo, 9 tel. 041961401—cell. 3467721887

Azioni concrete per attenuare i fattori di rischio che causano le malattie neurodegenerative

- Mirare a mantenere la pressione sistolica o pressione massima entro i 130 mmHg a partire dai 40 anni. L'ipertensione arteriosa può danneggiare i vasi sanguigni che trasportano il sangue al cervello e di conseguenza ridurre l'afflusso di ossigeno al cervello, interrompendo così le connessioni fra le cellule nervose.
- Utilizzare apparecchi acustici per contrastare la perdita dell'udito
- Proteggere le orecchie da un'eccessiva esposizione al rumore.
- Ridurre l'esposizione all'inquinamento atmosferico.
- Prevenire lesioni alla testa. Evitare lesioni alla testa dovrebbe far parte della nostra routine quotidiana.

Gli studi del Dr. Eric B. Larson, investigatore senior ed ex direttore esecutivo del *Kaiser Permanente Washington Health Research Institute KPWHRI*[3], dimostrano che una commozione cerebrale può danneggiare il cervello, sia immediatamente che nel lungo termine. Il Dr. Larson afferma che le lesioni alla testa subite in gioventù sono legate all'aumento del rischio di demenza, compresa la malattia di Alzheimer, in età avanzata.

Per evitare le cadute raccomanda di:

- indossare occhiali o lenti a contatto se si ha bisogno
- indossare scarpe con un solido supporto per il tallone
- indossare scarpe anche all'interno della casa ed evitare di camminare a piedi nudi
- evitare bevande alcoliche che potrebbero causare instabilità o vertigini
- usare un bastone o un deambulatore se si ha bisogno
- eliminare dalla casa i pericoli per la deambulazione come cavi elettrici, tappeti, superfici da bagno scivolose e corridoi scarsamente illuminati.
- limitare il consumo di alcol a meno di 21 unità a settimana. Secondo il sito del Ministero della Salute corrispondono a "2-3 unità alcoliche al giorno per l'uomo, 1-2 unità alcoliche per le donne e una sola unità alcolica per gli anziani da consumarsi durante i pasti. L'unità alcolica corrisponde alla quantità di alcol contenuta in un bicchiere piccolo (125 ml) di vino di media gradazione, una lattina (330 ml) di birra di media gradazione, un bicchierino (40 ml) di superalcolico. Per gli adolescenti fino a 15 anni, l'OMS raccomanda l'astensione totale dal consumo di alcol. I consumi che eccedono tali soglie sono dunque da considerarsi a rischio.
- Evitare di fumare e di subire il fumo passivo, in quanto ciò riduce il rischio di demenza anche in età avanzata.
- Ridurre l'obesità e cercare di mantenere un indice di massa corporea inferiore a 30 IMC. Il Ministero della Salute italiano indica che "L'Indice di Massa Corporea (IMC, kg/m^2) si calcola: dividendo il peso, espresso in kg per il quadrato dell'altezza, espressa in metri". Secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità l'indice di massa corporea, è raggruppabile in 4 categorie:

  Sottopeso: IMC al di sotto di 19
  Medio: IMC compreso tra 19 e 24
  Sovrappeso: (IMC compreso tra 25 e 30
  Obesità: IMC al di sopra di 30

- Prevenire il diabete, cercando di seguire uno stile di vita e scegliendo comportamenti alimentari che aiutino ad attenuare il rischio legato al diabete. La ricerca ha dimostrato ampiamente che un alto livello di zucchero nel sangue causa diabete e che inoltre può aumentare il rischio per molte patologie, tra cui le malattie neurodegenerative e la malattia di Alzheimer.

segue

Per questo motivo raccomandano di evitare cibo e bevande ad alto contenuto di zucchero, come bibite zuccherate. La presenza di diabete mellito di tipo II aumenterebbe il rischio di sviluppare decadimento cognitivo e demenza, come la malattia di Alzheimer e la demenza vascolare. Diversi studi hanno rilevato che la tossicità del glucosio, i cambiamenti nel metabolismo dell'insulina e dell'amiloide sottostanno alla patofisiologia della demenza.

- Praticare attività fisica lungo l'intero arco della vita, finché possibile. Nello stesso studio citato precedentemente, il Dr. Larson sostiene che l'esercizio fisico, anche solo camminare, riduce il rischio di sviluppare malattie neurodegenerative e inoltre che i suoi studi dimostrano che l'esercizio fisico praticato per 15 minuti almeno tre volte a settimana riduce il rischio di sviluppare demenza dal 30 al 40%.
- Evitare fattori di rischio collegati ai disturbi del sonno attraverso abitudini e stile di vita che promuovano la salute in generale. Tra i disturbi del sonno oltre l'insonnia, ricordiamo le apnee ostruttive nel sonno, la sindrome delle gambe senza riposo e l'eccessiva sonnolenza diurna. Secondo uno studio: Biomarkers *of dementia in obstructive sleep apnea* pubblicato su *Sleep Medicine Reviews*[5], i disturbi del sonno sono in grado di modificare l'accumulo di Beta Amiloide e di proteina Tau all'interno del sistema nervoso centrale, meccanismo fondamentale della neuropatologia nella malattia di Alzheimer. Secondo lo studio le prove supportano sempre più l'idea che l'apnea ostruttiva del sonno sia un fattore di rischio per la demenza.

Per concludere, vi riferisco quanto sostiene il professore Gill Livingston della *University College di Londra*, autore principale del rapporto *Dementia prevention, intervention and care 2020* : "La nostra relazione dimostra che è in potere dei responsabili politici e degli individui prevenire e ritardare una parte significativa della demenza, con l'opportunità di avere un impatto in ogni fase della vita di una persona".

[1] *https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736(20)30367-6/fulltext*

[2] *Capacità cognitiva che una persona è riuscita ad accumulare nella sua vita attraverso le sue conoscenze culturali, gli studi accademici, la partecipazione ad attività intellettuali e ricreative come la lettura, scrittura, l'apprendimento di lingue, i giochi da tavolo, gli hobby, ecc. Sembra che le persone con una maggiore riserva cognitiva naturale e acquisita sviluppino i sintomi delle malattie neurodegenerative, come l'Alzheimer, più tardi rispetto a le persone con minore riserva cognitiva. Il cervello di una persona con un'alta riserva cognitiva è potenzialmente più plastico, dato che ha molti contatti sinaptici e ha creato dei network cerebrali alternativi che può utilizzare per affrontare il danno cerebrale.*

[3] *7 ways to protect your brain—and your thinking power | KPWHRI (kpwashingtonresearch.org)*

[4] *http://www.salute.gov.it/portale/temi/p2_6.jsp?id=459&area=stiliVita&menu=vuoto*

[5] *https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1087079218300388*

Dott.ssa Natalia Antinori—Psicologa

Potete seguire le nostre ATTIVITA'
sul nostro sito internet ***www.alzve.it***

Per informazioni:

Venezia: 0412770358 Mestre: cell. 3665319042
San Donà di Piave: cell. 3519140305
Email: info@alzve.it

Sostieni le attività della nostra Associazione:

Banca Intesa IBAN IT34 U030 6909 6061 0000 0009414

Poste IBAN IT03G0760102000000016828303

Quote sociali 2021:
socio ordinario € 30 - socio benemerito € 50
socio sostenitore € 250