



ALZHEIMER NOTIZIE

ASSOCIAZIONE ALZHEIMER VENEZIA onlus

ANNO XXI N. 2 Aprile 2021
www.alzve.it info@alzve.it

Carissimi tutti,

anche per il 2021 proseguiranno le attività del Progetto Sollievo: Memory Caffè, Auto Mutuo Aiuto, Potenziamento della memoria, Screening della memoria.

La Regione del Veneto ha infatti rifinanziato le attività delle Associazioni che intervengono nel territorio dell'ULSS 3 Serenissima a favore delle persone anziane di cui noi facciamo parte.

Il punto focale del Progetto è la personalizzazione del sostegno alle persone affette da decadimento cognitivo che consenta di tarare programmi specifici implementandoli in percorsi terapeutico assistenziali, volti a "garantire l'inclusione della persona affetta da demenza e la sua permanenza in famiglia, conservando gli aspetti relazionali che il vivere in una società comporta, per un tempo il più a lungo possibile".

In attesa di poter riprendere le nostre iniziative in presenza, che ci auguriamo avvenga il più presto possibile, continueremo e miglioreremo tutte le iniziative con i supporti informatici:

WhatsApp , Zoom, ecc.. che abbiamo messo in atto dall'inizio della pandemia.

Auguriamo a tutti di restare in salute garantendo la nostra volontà a rimanere vicini a tutti voi.

La Presidente Clara Urlando

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

Per informazioni:

Venezia: 0412770358 Mestre: cell. 3665319042

San Donà di Piave: cell. 3317418824

Email: info@alzve.it

PER INFORMAZIONI DI CARATTERE LEGALE

Avv. Matilde Crety a Mestre in Via Palazzo, 9 tel. 041961401—cell. 3467721887

STANCHEZZA DA PANDEMIA

A più di un anno del diffondersi della sindrome respiratoria acuta grave Coronavirus-2 (SARS-CoV-2) nel mondo, pandemia e lockdown sono parole alle quale ci siamo dovuto abituare.

Le persone si sentono esauste da questa pandemia in corso e scontentate dal fatto di non poter sapere ancora quando tutto questo finirà. Durante la pandemia molti ci sono trovati e sentirsi soli, isolati, ansiosi, e hanno affrontando molte altre sfide psicologiche, fisiologiche e relazionali.

Tutto questo ha comportato quello che l'organizzazione mondiale della Sanità ha definito *Pandemic Fatigue* o stanchezza da pandemia.

“La *pandemic fatigue* è una risposta mentale alle situazioni associate alla pandemia che stiamo vivendo e si stanno protrando. Si potrebbe descrivere come una stanchezza che diventa insoddisfazione alle regole che hanno cambiato le nostre abitudini e ridotto la nostra libertà.”

L'Organizzazione Mondiale della Sanità descrive La *pandemic fatigue* come una condizione mentale di demotivazione nel seguire i comportamenti protettivi raccomandati.

Tra le sensazioni più comuni si trovano: affaticamento mentale, stanchezza fisica, demotivazione, pessimismo, noia, rabbia, paura, percezione di inutilità delle azioni quotidiane, appiattimento emozionale ma anche disturbi del sonno, difficoltà nell'organizzare la propria quotidianità e a mantenere la concentrazione, difficoltà a pianificare e progettare il futuro, tendenza a rassegnarsi alla situazione pandemica.

Secondo un sondaggio realizzato dall'Organizzazione mondiale della Sanità fino al 60% della popolazione in Europa sta sperimentando la *pandemic fatigue*.

La *pandemic fatigue* non è una condizione diagnosticabile, è semplicemente un termine per descrivere l'impatto dello stress correlato al Coronavirus-2 (SARS-CoV2) sui sentimenti, pensieri e comportamenti.

Dott.ssa Natalia Antinori—Psicologa

10 segni di stanchezza da pandemia

1. Sei meno diligente nell'indossare la mascherina o lavarti le mani
2. Stai meno attento al distanziamento sociale di quanto non fossi prima
3. Stai dormendo abbastanza, ma ti senti ancora stanco
4. Ti senti più impaziente e più irritabile del solito
5. La situazione ti sta sconvolgendo di più che in precedenza
6. Ti senti stressato da attività o situazioni che in genere gestivi bene
7. Non ti stai dedicando alle cose che prima trovavi divertenti
8. Ti senti senza speranza per il futuro
9. Il consumo di cibo, fumo, alcool o altro è aumentato
10. Stai trovando più difficoltà a concentrarti

COME POSSIAMO AFFRONTARE LA STANCHEZZA DA PANDEMIA

Imparando a risparmiare e a rigenerare le nostre energie fisiche e mentali.

Sperimentando e cercando di vivere nel momento presente.

Trovando conforto nelle piccole cose e gesti quotidiani che possono aiutarci a fronteggiare la situazione fino al momento in cui l'emergenza sarà superata.

Confermata l'associazione tra malattia di Alzheimer e microbiota intestinale

A cura di Moira Marizzoni e Valentina Nicolosi

Uno studio pubblicato sul *Journal of Alzheimer's Disease* e condotto dal nostro team dell'IRCCS Istituto Centro San Giovanni di Dio Fatebenefratelli di Brescia insieme ai colleghi dell'Università di Napoli, IRCCS Centro Ricerche SDN di Napoli, C.N.R. Istituto di Biostrutture e Bioimmagini di Napoli, dell'Università di Ginevra (UNIGE) e degli Ospedali universitari di Ginevra (HUG) in Svizzera conferma la correlazione, nell'uomo, tra uno squilibrio del microbiota intestinale e lo sviluppo delle placche amiloidi nel cervello, che sono all'origine dei disturbi neurodegenerativi caratteristici della malattia di Alzheimer.

«Abbiamo già dimostrato che la composizione del microbiota intestinale nei pazienti con malattia di Alzheimer era alterata, rispetto alle persone che non soffrono di tali disturbi», spiega il Professor Frisoni. «Inoltre, abbiamo anche scoperto un'associazione tra un fenomeno infiammatorio rilevato nel sangue, alcuni batteri intestinali e la malattia di Alzheimer; da qui l'ipotesi che qui abbiamo voluto testare: l'infiammazione nel sangue può essere un mediatore tra il microbiota e il cervello?»

«Per determinare se i mediatori dell'infiammazione e i metaboliti batterici costituiscono un collegamento tra il microbiota intestinale e la patologia amiloide nella malattia di Alzheimer, abbiamo studiato una coorte di 89 persone tra i 65 e gli 85 anni di età. Alcuni soffrivano del morbo di Alzheimer o di altre malattie neurodegenerative che causavano problemi di memoria simili, mentre altri non avevano problemi di memoria», riferisce Moira Marizzoni, ricercatrice presso il Centro Fatebenefratelli di Brescia e prima autrice di questo lavoro. «Utilizzando l'imaging PET, abbiamo misurato la loro deposizione di amiloide cerebrale e poi quantificato la presenza nel sangue di vari marker di infiammazione e proteine prodotte dai batteri intestinali, come i lipopolisaccaridi e alcuni acidi grassi a catena corta».

Lo studio prova l'associazione tra alcune proteine del microbiota intestinale e l'amiloidosi cerebrale tramite un fenomeno infiammatorio del sangue. «I nostri risultati riportano che alcuni prodotti batterici del microbiota intestinale sono correlati con la quantità di placche amiloidi nel cervello», spiega Moira Marizzoni. «In effetti, livelli ematici elevati di lipopolisaccaridi e alcuni acidi grassi a catena corta (acetato e valerato) erano associati ad un segnale PET più elevato. Al contrario, alti livelli di un altro acido grasso a catena corta, il butirato, erano associati a una minore patologia amiloide.»

Tali risultati potrebbero in futuro avere implicazioni pratiche aprendo la strada a strategie preventive

altamente innovative basate sulla modulazione del microbiota delle persone a rischio attraverso la somministrazione di un cocktail batterico, per esempio, o di prebiotici per nutrire i batteri «buoni» nel nostro intestino.

«Tuttavia, dovremmo tenere i piedi per terra», dice Frisoni. Va infatti ricordato che è prima necessario identificare e testare l'effetto delle possibili varietà del cocktail batterico. Inoltre, un effetto neuroprotettivo potrebbe essere efficace solo in una fase molto precoce della malattia, in un'ottica di prevenzione piuttosto che di terapia. Tuttavia, la diagnosi precoce è ancora una delle principali sfide nella gestione delle malattie neurodegenerative.

Non si finisce mai di imparare

A cura di Ilaria Passeggia

Sperimentare sentimenti di solitudine ed intrattenere un ridotto numero di relazioni sociali rappresentano dei fattori di rischio per il benessere cognitivo di persone anziane. La diffusione dell'epidemia Covid-19 e le conseguenti misure restrittive hanno ancora di più amplificato la possibilità per quest'ultime di sentirsi sole e isolate soprattutto se meno avvezze all'utilizzo delle nuove tecnologie comunicative, essenziali per mantenere contatti sociali durante il lockdown. A questo proposito, un recente studio italiano ha dimostrato che incentivare la diffusione e l'uso dei social media tra la popolazione anziana può rappresentare una strategia utile a contenere il rischio di isolamento. Durante il lockdown sono stati intervistati 130 soggetti tra gli 80 e gli 85 anni indagando la loro familiarità con le tecnologie comunicative, i sentimenti di solitudine sperimentati e il livello di isolamento sociale. È emerso che chi aveva partecipato ad un corso per imparare ad utilizzare smartphone e social media nel 2019 riportava un uso più regolare di tali mezzi di comunicazione durante la quarantena e segnalava meno frequentemente la sensazione di essere «tagliato fuori», riuscendo a mantenere di più i contatti con familiari e amici rispetto a chi non aveva frequentato lo stesso corso. Lo studio, oltre a sottolineare l'importanza dell'utilizzo dei nuovi social media per la popolazione adulta, pone il focus sulle risorse delle persone anziane, troppo spesso rappresentate in termini di vulnerabilità e di perdita di capacità. Tenendo conto che i soggetti dello studio, prima di partecipare al corso, non avevano mai avuto alcuna esperienza con i social media, i risultati della ricerca mettono in luce come la terza età sia una fase della vita in cui è ancora possibile apprendere nuove abilità rimanendo partecipi e attivi nella società.

I risultati di un recente studio australiano suggeriscono che i cambiamenti nello stile di vita possono contribuire al miglioramento delle funzioni cognitive in persone affette da declino cognitivo. Lo studio ha coinvolto 119 ultrasessantacinquenni con disturbo soggettivo di memoria (SCD) o lieve decadimento cognitivo (MCI). Una parte dei partecipanti, il gruppo di controllo, assisteva a sessioni informative online riguardanti temi quali i fattori di rischio per la demenza legati allo stile di vita, la dieta mediterranea, l'attività fisica e l'impegno cognitivo. Al termine di ogni sessione veniva chiesto loro di mettere in pratica le informazioni apprese nella loro quotidianità. Al gruppo di trattamento veniva invece proposto un percorso che prevedeva le stesse sessioni informative con l'aggiunta di attività pratiche volte all'attuazione di quanto appreso durante queste sessioni (incontri con il dietista, attività di allenamento con il personal trainer e un programma di brain training). I risultati dello studio hanno evidenziato che i cambiamenti messi in atto dal gruppo di trattamento comportavano una significativa diminuzione del rischio di sviluppare demenza legato agli stili di vita e un miglioramento nelle prestazioni cognitive rispetto a quelle riportate dal gruppo di controllo. Ciò sembrerebbe possibile perché il cervello anche nelle fasi iniziali di malattia mantiene sufficiente neuroplasticità (ovvero la capacità di modificare le connessioni tra i neuroni e la funzionalità cerebrale in seguito ad un cambiamento ambientale) per modificare la traiettoria di progressione della patologia. In questa cornice, acquistano sempre maggiore importanza interventi di prevenzione di questo tipo che potrebbero essere in grado di modificare la progressione di malattie neurodegenerative.

Pensiero ripetitivo negativo e disturbo soggettivo di memoria

A cura di Michela Rampini

Data l'assenza di interventi efficaci per la cura della demenza, negli ultimi anni stanno assumendo sempre più importanza interventi di prevenzione della malattia mirati all'identificazione e al trattamento dei fattori di rischio. Insieme agli ormai consolidati fattori di rischio cardiovascolari (ipertensione, obesità, inattività fisica) stanno emergendo come promettente target di intervento anche fattori di rischio psicologici (depressione e ansia). Un aspetto frequentemente legato a questi ultimi è il pensiero ripetitivo negativo (RNT) ovvero il rimuginare sul passato e il preoccuparsi eccessivamente per il futuro. Il RNT ha un carattere intrusivo, ripetitivo e difficile da disinnescare e potrebbe contribuire alla manifestazione del disturbo soggettivo di memoria (SCD), una condizione in cui la persona lamenta un peggioramento cognitivo a fronte di prestazioni normali ai test neuropsicologici. L'SCD è stato associato ad un rischio aumentato di sviluppare demenza. Lo scopo del presente studio era quello di indagare se vi fosse una correlazione tra SCD e RNT. Sono state coinvolte 491 persone con età compresa tra i 60 e gli 86 anni a cui è stato chiesto di compilare un questionario online volto a misurare SCD e RNT insieme a tratti di personalità, scopi di vita, preoccupazione, rimuginio e l'abitudine a praticare meditazione. Il 24,2% del campione ha riportato preoccupazioni riguardo alla propria memoria; la variabile psicologica significativamente associata alla percezione di un peggioramento cognitivo e ad una più alta probabilità di sviluppare problematiche di memoria era proprio RNT, mentre non vi erano evidenze di correlazione con altri tratti di personalità. Lo studio ha inoltre rivelato che tra i partecipanti vi era una alta prevalenza di persone che regolarmente praticavano esercizi di meditazione (8,8%). Quest'ultimi tendevano a riportare meno preoccupazioni riguardo alle funzioni cognitive auto-percepite e alla memoria rispetto a coloro che non erano soliti impegnarsi in queste attività.

Fonte: centroalzheimer.org—Newsletter del 07/02/2020

DESTINA ALLA NOSTRA ASSOCIAZIONE
IL TUO 5 PER MILLE INDICANDO
IL CODICE FISCALE **94034350275**.

IL TUO AIUTO RAPPRESENTA UN PREZIOSO SOSTEGNO
PER LE NOSTRE ATTIVITA' RIVOLTE AI PAZIENTI AFFETTI
DA DEMENZE E ALLE LORO FAMIGLIE

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