ALZHEIMER NOTIZIE

ASSOCIAZIONE **ALZHEIMER VENEZIA** odv

ANNO XXI N. 4-5 Agosto-Ottobre 2021

www.alzve.it info@alzve.it

Sono riprese le ATTIVITA' IN PRESENZA
rivolte ai malati di Alzheimer e ai loro familiari

Per poter accedere è necessario aver eseguito la vaccinazione Anti COVID-19
ed essere in possesso di Green Pass

MEMORY CAFFE'

VENEZIA Centro SCALZI: Lunedì e Giovedì dalle 9.30 alle 12.30

VENEZIA Casa CARDINAL PIAZZA: Mercoledì dalle 9.30 alle 11.30

MARGHERA Centro Polivalente STEFANI: Martedì e Sabato dalle 9.00 alle 12.00

MURANO Biblioteca comunale: Martedì dalle 9.00 alle 12.00

BURANO Centro Galuppi: Lunedì, Martedì e Venerdì dalle 9.00 alle 12.00

AUTO MUTUO AIUTO

VENEZIA: Lunedì dalle 14.43 alle 16.00 ogni due settimane a partire dal 04/10

MARGHERA: Giovedì dalle 17.30 alle 19.00 ogni due settimane a partire dal 07/10

BURANO: Lunedì dalle 18.00 alle 19.30 ogni due settimane a partire dal 04/10

Per informazioni:

Venezia tel. 0412770358 (lun.—ven. 9.30 -12.30)
Marghera tel. 041928659 (mar. e gio. 15-18)
Mestre tel. 3665319042 (mercoledì 10-12/15.30-17)

Per le attività di **San Donà di Piave** tel. 3317418824
Per le attività di **Chioggia** tel. 3484148722

A **Ca' Savio** in Via Treportina, 11 int.. 3 lo sportello **Informazione Punto Alzheimer**
è aperto tutti i martedì dalle 9.00 alle 12.00—Dott.ssa Michela Zanella tel. 0415300918

Riserva cognitiva

Intervento del Dott. David Ward nel Corso "Preventing Dementia"
Wicking Dementia Research and Education Centre
Università della Tasmania

Traduzione della Dott.ssa Natalia Antinori

Differenza tra patologia e demenza

Quando parliamo degli sviluppi della demenza, ci sono due eventi distinti che vale la pena evidenziare. Uno è lo sviluppo della malattia. Quindi, nel caso dell'Alzheimer, si tratta delle placche amiloidi e dei grovigli neurofibrillari, che possono causare alcuni effetti dannosi come l'atrofia del cervello. L'altro evento che si verifica è ovviamente l'insorgenza della demenza, quindi il deterioramento cognitivo e i deficit di memoria e attenzione che sono associati alla malattia di Alzheimer. È interessante notare che sappiamo che non esiste una relazione diretta tra il livello di danno nel cervello di una persona e la sua funzione cognitiva.

Ad esempio, alcune persone possono avere un carico piuttosto elevato di danni, presenza di patologia di Alzheimer, eppure funzionare ancora normalmente senza soffrire di nessun problema relativo a deficit della memoria. Altre persone possono avere solo un piccolo danno al cervello, ma iniziano a mostrare deficit di memoria e presentano difficoltà nella pianificazione quotidiana.

Non siamo esattamente sicuri del motivo per cui alcune persone sembrano essere più resistenti alla malattia di Alzheimer, mentre altre persone sono più suscettibili ai suoi effetti. Ma uno dei fattori che possono parzialmente spiegare alcune di queste differenze individuali quando i sintomi della demenza iniziano ad emergere, è la riserva cognitiva.

Introduzione alla riserva cognitiva

Quello che vediamo è che il livello di protezione che le persone hanno riguardo all'emergere della demenza è correlato alla loro riserva cognitiva e la riserva cognitiva sembra essere costruita da uno stile di vita contraddistinto da un impegno conoscitivo. In poche parole, se si vive una vita cognitivamente impegnata e si è coinvolti in attività di apprendimento, allora, in media, si avrà un rischio inferiore di demenza.

Ad esempio, potremmo avere due individui, la persona A e la persona B, ed entrambi hanno esattamente lo stesso livello di danno all'interno del loro cervello a causa della malattia di Alzheimer. Tuttavia, la persona A ha una maggiore riserva cognitiva e ciò significa che non mostra nessun deficit e nessun sintomo di demenza e svolge i suoi affari quotidiani abbastanza normalmente. La persona B però, ha meno riserva cognitiva e sebbene abbia lo stesso livello di danno della persona A, ciò che vediamo è che potrebbe iniziare a mostrare alcune difficoltà quotidiane nella memoria, nell'attenzione e alcuni dei primi sintomi della malattia di Alzheimer.

Comunque, vale la pena menzionare che la riserva cognitiva è un costrutto teorico. Ora un costrutto teorico è qualcosa che crediamo esista, perché spiega una serie di associazioni, ma non possiamo misurarlo o osservarlo direttamente. Nel caso della riserva cognitiva, fornisce un'ottima spiegazione del perché le persone con più anni di istruzione hanno un minor rischio di demenza, ma non possiamo misurarlo direttamente.

Non possiamo entrare nel cervello di qualcuno e guardare una struttura specifica che sembra espandersi quando sono esposti a più anni di istruzione. Nonostante questo, abbiamo alcune idee su come la riserva cognitiva appare nel cervello e possiamo iniziare a distinguere tra cervelli che hanno un'alta riserva cognitiva e quelli con una bassa riserva cognitiva, in base alla loro struttura e funzione.

Come appare la riserva cognitiva nel cervello

Quello che pensiamo accada, è che quando un cervello è esposto a un impegno prolungato che accresce la stimolazione cognitiva, questo induce cambiamenti nella struttura e nella funzione del cervello, per renderlo più resiliente e più flessibile.

Ci sono due componenti da distinguere

Il primo è la resilienza neurale. La resilienza neurale si riferisce alle differenze nell'efficienza delle reti neurali all'interno di un cervello.

La flessibilità neurale, d'altra parte, si riferisce alle differenze nella capacità di reclutare reti neurali aggiuntive per elaborare un compito, quando la rete originale viene interrotta dalla patologia. Una rete neurale è una raccolta di neuroni e sinapsi all'interno del cervello che lavorano insieme per aiutare a elaborare un compito.

Quindi, nel primo caso potrebbe essere come quando si entra in un supermercato avendo dimenticato la lista della spesa; potrebbero esserci un certo numero di reti coinvolte nel tentativo di ricordare gli articoli. Ma, se c'è un danno a queste reti, o non possono funzionare normalmente, allora si inizia ad avere difficoltà a ricordare mediante altri processi cognitivi.

Resilienza neurale e flessibilità

Per capire meglio come le differenze nella resilienza neurale e nella flessibilità neurale possono effettivamente funzionare, una bella metafora potrebbe essere quella di utilizzare un furgone per le consegne nelle strade di una città. In questa metafora, il furgone delle consegne rappresenta un impulso neurale che viaggia attraverso il cervello per aiutare a elaborare uno di questi compiti, come ricordare gli articoli sulla lista della spesa, e le strade della città rappresentano le reti neurale all'interno del cervello e i percorsi.

Se si ha un'alta riserva cognitiva, allora si ha una maggiore resilienza neurale e una maggiore efficienza all'interno delle reti neurali. Quando il furgone delle consegne si trova lungo una strada e si deve fare una consegna dall'altra parte della città, se si sta guidando lungo una strada di alta qualità, non si avranno difficoltà. Anche se un po' di danni iniziano a verificarsi a questa strada, a causa della sua alta qualità preesistente. Sarà necessario che si verifichino una grande quantità di danni prima che il furgone delle consegne inizi ad avere difficoltà nel fare effettivamente le consegne, e una quantità molto elevata di danni dovranno verificarsi prima che non possa effettuare le consegne.

Tuttavia, se lo si confronta a una persona con bassa riserva cognitiva e bassa resilienza neurale, allora il furgone delle consegne si troverà lungo una strada che è già di qualità piuttosto scarsa. Potrebbero esserci alcune buche e il furgone di consegna potrà ancora effettuare le consegne, ma se si verificano ulteriori danni a quella strada, probabilmente non sarà in grado di effettuare la consegna abbastanza rapidamente.

La resilienza neurale si riferisce alle differenze nella qualità dei percorsi, le differenze nella qualità delle reti neurali e la loro efficienza, mentre la flessibilità neurale si riferisce alle differenze nella capacità di reclutare strade aggiuntive per effettuare la consegna.

Per riassumere, la resilienza neurale si riferisce alle differenze nella qualità delle strade, mentre la flessibilità neurale si riferisce alle differenze nel numero di opzioni.

Come puoi aumentare la tua riserva cognitiva?

Se una persona vuole aumentare la propria riserva cognitiva, le migliori opzioni sono quelle che comportano un impegno prolungato con attività cognitivamente impegnative, che preferibilmente comportano un nuovo apprendimento, come l'apprendimento di nuove conoscenze o abilità.

Un ottimo esempio di un'attività che comporta un impegno prolungato in un compito cognitivamente impegnativo, è l'apprendimento di una seconda lingua. Quando si impara una seconda lingua si apprende un nuovo vocabolario, si impara come strutturare correttamente nuove frasi e ci vuole molto tempo. È abbastanza difficile, ma è anche realizzabile, e questo è un punto davvero chiave. Non ha senso buttarsi in un compito troppo difficile, nel quale non si possa puoi effettivamente vedere miglioramenti.

Come risultato di questa attività, il cervello deve cambiare, deve ristrutturarsi e riorganizzarsi, ed è questo che pensiamo che comporti l'aumento della riserva cognitiva.

Si è scoperto che le persone che hanno più anni di istruzione hanno un minor rischio di demenza. Tuttavia, non si limita solo all'istruzione; le persone che sono coinvolte in occupazioni che comportano più complessità, con persone o cose, hanno anche un minor rischio di demenza. Un esempio di queste occupazioni sono quelli lavori che coinvolgono la gestione delle persone, perché è una cosa difficile e stimolante da realizzare. L'impegno di un individuo in attività ricreative cognitivamente stimolanti sembra anche essere associato a un ridotto rischio di demenza.

Pensiamo che le persone che leggono più libri o visitano i musei più regolarmente abbiano una riserva cognitiva più elevata rispetto a coloro che fanno queste attività meno frequentemente.

Il messaggio da portare a casa è che se vuoi aumentare la tua riserva cognitiva, devi sfidare te stesso con nuovi apprendimenti su base regolare.

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

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