



ALZHEIMER NOTIZIE

ASSOCIAZIONE ALZHEIMER VENEZIA odv

ANNO XXIII N. 4-5 Agosto-Ottobre 2023
www.alzve.it—info@alzve.it

Microbioma umano e Alzheimer

Nelle persone con malattia di Alzheimer i cambiamenti nel cervello associati alla demenza iniziano in genere molti anni, o addirittura decenni, prima della diagnosi. Individuare le cause precise dell'Alzheimer rimane una delle principali sfide della ricerca ed è probabile che coinvolgano una combinazione di fattori genetici, ambientali e di stili di vita.

Uno studio del **National Institute of Health (NIH)**¹ evidenzia il ruolo di un altro probabile responsabile della malattia: il microbioma intestinale² umano, i triloni di diversi batteri e altri microbi che vivono principalmente nel nostro intestino.

L'intestino umano pullula di batteri e altri microbi. Contribuiscono alla nostra salute ma influenzano anche la nostra predisposizione a determinate malattie, compresa la malattia di Alzheimer.

I ricercatori della *Washington University School of Medicine di St. Louis* partono dal presupposto che studi precedenti hanno dimostrato che i microbiomi intestinali delle persone con Alzheimer sintomatico differiscono da quelli di persone sane con funzioni cognitive normali. In questo studio, quindi, cercano di verificare se queste differenze si manifestano precocemente nelle persone che svilupperanno l'Alzheimer, anche prima che compaiano sintomi evidenti.

La cosa interessante di questa scoperta è che aumenterebbe la possibilità individuare precocemente la malattia di Alzheimer. Semplicemente analizzando un campione di feci di un paziente, infatti, si potrebbe determinare se ciò che è presente nel microbioma intestinale è correlato a un maggiore rischio di Alzheimer. Un test del genere aiuterebbe i medici a individuare precocemente l'Alzheimer e a intervenire prima per rallentare o, addirittura, arrestare l'avanzamento.

I ricercatori hanno scoperto che i soggetti con Alzheimer preclinico avevano assemblaggi marcatamente diversi di batteri intestinali. I loro microbiomi differivano in molte delle specie batteriche presenti. Queste differenze a livello di specie indicano anche differenze nel modo in cui ci si aspetta che i loro microbiomi funzionino a livello metabolico. Questi cambiamenti nel microbioma sono stati osservati anche se gli individui non sembravano avere alcuna differenza apparente nella loro dieta.

Il team ha inoltre scoperto che i cambiamenti del microbioma erano correlati ai livelli di Beta-Amiloide e Tau nel cervello. Tuttavia non hanno trovato alcuna relazione con i cambiamenti degenerativi nel cervello, che tendono a manifestarsi più tardi nelle persone con Alzheimer.

segue

I correlati del microbioma intestinale della neuropatologia preclinica della malattia di Alzheimer possono migliorare la nostra comprensione dell'eziologia della malattia e possono aiutare a identificare marcatori di rischio o diagnostici prima dell'insorgenza della malattia di Alzheimer.

L'équipe sta ora conducendo uno studio quinquennale che seguirà i volontari per capire meglio se le differenze osservate nel microbioma intestinale siano una causa o una conseguenza dei cambiamenti cerebrali osservati nell'Alzheimer. Se fosse una causa, questa scoperta aumenterebbe la possibilità allettante che probiotici appositamente formulati o trapianti fecali³ che promuovono la crescita di batteri "buoni" rispetto a batteri "cattivi" nell'intestino possano rallentare lo sviluppo dell'Alzheimer e dei suoi sintomi più devastanti. È un'area di ricerca entusiasmante e sicuramente vale la pena seguirla negli anni a venire.

1 I *National Institutes of Health* (Istituti Nazionali di Sanità, abbreviati in *NIH*) sono un'agenzia del Dipartimento della Salute e dei Servizi Umani degli Stati Uniti. Articolo: *Changes in human microbiome precede Alzheimer's cognitive declines, July 26, 2023*;

2. Il microbioma è la comunità di microrganismi (come funghi, batteri e virus) che esiste in un particolare ambiente. Negli esseri umani, il termine è spesso usato per descrivere i microrganismi che vivono dentro o su una particolare parte del corpo, come la pelle o il tratto gastrointestinale. Questi gruppi di microrganismi sono dinamici e cambiano in risposta a una serie di fattori ambientali, come l'esercizio fisico, la dieta, i farmaci e altre esposizioni.

3. Il trapianto di microbiota fecale umano (FMT) consiste nella somministrazione del materiale fecale di un donatore sano nell'intestino di un soggetto malato per il trattamento di specifiche patologie correlate a uno squilibrio del microbiota intestinale.

Traduzione a cura di Natalia Antinori—psicologa

L'impatto dell'isolamento sociale sull'invecchiamento

La prevenzione dei principali fattori di rischio associati al declino cognitivo risulta essere sempre più una strategia di intervento per un invecchiamento sano. I risultati di uno studio pubblicato sulla rivista eLife indicano che l'assenza di una buona rete sociale può impattare sulle prestazioni cognitive e sulla struttura cerebrale. È stato riscontrato infatti che l'isolamento sociale incide su una peggiore prestazione e sulla riduzione della regione ippocampale. Sono stati analizzati i dati di 1992 partecipanti cognitivamente sani (di età compresa tra 50 e 82 anni), alcuni dei quali (1409) sono stati valutati dopo sei anni. Per quantificare l'isolamento sociale è stata utilizzata una scala (Lubben Social Network Scale) mirata a misurare la quantità e la qualità delle relazioni sociali. Le domande erano rivolte quindi a conoscere la complessità della propria rete sociale, la frequenza di contatto con famiglia e amici e il supporto percepito da tali relazioni. Il volume cerebrale è stato valutato attraverso esami di risonanza magnetica ad alta risoluzione. Dai risultati è emerso che sia l'isolamento sociale all'inizio della valutazione, che l'aumento dell'isolamento a distanza di 6 anni, erano associati in maniera significativa ad una riduzione della materia grigia nell'ippocampo, ad uno spessore ridotto della corteccia cerebrale e ad un peggioramento delle prestazioni cognitive. I ricercatori suggeriscono dunque che uno stile di vita basato su una buona rete sociale possa essere una strategia per un invecchiamento sano, tuttavia sono necessarie ulteriori ricerche per determinare l'associazione causale tra isolamento sociale e declino cognitivo.

Centro Alzheimer.org—newsletter del 13 luglio 2023

TAI CHI CHUAN E DETERIORAMENTO COGNITIVO

Il Tai Chi Chuan è un'arte marziale di origine cinese di tipo interna, ovvero in grado di riequilibrare gli stati intimi e profondi della persona, apparendo a un primo sguardo come una sorta di meditazione in movimento piuttosto che una tecnica di combattimento.

L'arte del Tai Chi Chuan può essere proposta anche a una popolazione anziana fragile grazie alla sua capacità di adattarsi alle varie esigenze e difficoltà di chi apprende.

Nello studio condotto da Fuzhong Li nel 2012 presso l'*Oregon Research Institute*, è emerso che grazie ad un allenamento costante - 2 sedute settimanali da 60 minuti ciascuna per 24 settimane - gli anziani affetti da Parkinson in gradi diversi miglioravano la postura e il controllo su alcuni movimenti stabilizzando o rallentando il corso della malattia, presentavano minori livelli di ansia, contrastavano il deterioramento cognitivo attraverso apprendimento di movimenti da svolgere in successione e in modo coordinato. Un altro studio emblematico è quello pubblicato nella rivista *Einstein* nel 2010 intitolato "*Effects of Tai Chi Chuan on cognition of elderly woman with mild cognitive impairment*". L'articolo mette in evidenza l'influenza positiva che l'arte marziale ha avuto su donne anziane affette da decadimento cognitivo moderato nel diminuire il rammarico collegato alle difficoltà della sfera cognitiva e nel migliorare le prestazioni di memoria (misurate anche attraverso dei test) e in particolare nella memoria di lavoro, molto danneggiata nella demenza.

Date queste premesse, a fine 2022 si è deciso di proporre nel gruppo del Memory Caffè di Murano a ogni incontro una sessione di Tai Chi della durata di circa un'ora, tenuta da un'operatrice esperta.

A distanza di un anno si è ottenuto un miglioramento in tutti gli utenti frequentanti il Memory a livello motorio, di coordinazione, emotivo o cognitivo. Nello specifico è possibile osservare come questa disciplina svolta a inizio incontro permette un risveglio mentale e allo stesso tempo rilassa la persona. Gli anziani riferiscono di sentirsi più tranquilli emotivamente e allo stesso tempo più carichi di energia per affrontare il resto della mattinata.

I diversi movimenti sono caratterizzati da una serie di gesti da compiere in successione e presentano nomi specifici piuttosto articolati. Dopo una prima fase di apprendimento, si è iniziato gradualmente a chiedere ai presenti di ricordare i nomi di tali posizioni e la successione dei gesti; ad oggi l'80% dei partecipanti ricorda almeno un nome e una sequenza. Il miglioramento fisico-motorio e quello mnemonico hanno avuto effetti positivi sull'autostima e sul benessere generale delle persone, condizione sia chiaramente visibile alle operatrici che espressa in prima persona dagli utenti e dai loro familiari.

Grazie al contributo per un progetto integrativo rivolto in particolare agli utenti più fragili, la nostra associazione è in grado di proporre incontri di Tai Chi Chuan anche nelle sedi di Venezia Centro Scalzi e Burano. Questa proposta contribuisce a dare un valore aggiunto rispetto alle attività già consolidate del Memory Caffè. Ci si aspetta di ottenere risultati analoghi al gruppo di Murano, per questo si monitorerà la situazione chiedendo all'operatrice un *feedback* su quanto osservato nei primi mesi.

A cura della dott.ssa Chiara Astolfo—psicologa

ASSEMBLEA DEI SOCI—ESITO VOTAZIONI DEL CONSIGLIO DIRETTIVO

Nel corso dell'Assemblea dei Soci che si è tenuta il 17 ottobre u.s., i consiglieri uscenti hanno confermato la loro disponibilità a rinnovare l'impegno per l'Associazione per il triennio 2023—2026.

A seguito della votazione avvenuta per alzata di mano, con 27 voti a favore su 27 soci presenti, sono state riconfermate le cariche del Consiglio Direttivo che risulta così composto:

- URLANDO Clara - Presidente
- STEFINLONGO Pierluigi - Vicepresidente
- ZENONI Amalia - Tesoriera

- CINTOLO Venerando - Consigliere
- PALMISANO Raffaele - Consigliere
- POLO Tiziana - Consiglieria
- STOPPANI Gabriele - Consigliere

ATTIVITA' NEI NOSTRI CENTRI SOLLIEVO

MEMORY CAFFÈ

A BURANO lunedì, martedì e venerdì dalle 9 alle 12

A MURANO martedì e venerdì dalle 9 alle 12

A MARGHERA martedì e sabato dalle 9 alle 12 e
per gli Anziani Fragili il mercoledì alle 14.30 alle 16.30

A GIUDECCA Zitelle il martedì dalle 15 alle 18

A VENEZIA Cardinal Piazza il mercoledì dalle 9.30 alle 11.30

A VENEZIA Centro SCALZI lunedì e venerdì dalle 9.30 alle 12.30

AUTO MUTUO AIUTO (ogni 2 settimane)

A GIUDECCA Zitelle da martedì 19 settembre dalle 9.30 alle 11

A MURANO da mercoledì 20 settembre dalle 17.30 alle 19

A MARGHERA da giovedì 21 settembre dalle 17.30 alle 19

A VENEZIA da lunedì 25 settembre dalle 14.30 alle 16

A Burano da lunedì 25 settembre dalle 18 alle 19.30

Sostieni le attività della nostra Associazione:

Banca Intesa IBAN IT34 U030 6909 6061 0000 0009414

Poste IBAN IT03G0760102000000016828303

Quote sociali 2023: socio ordinario € 30 - socio sostenitore € 50