ASSOCIAZIONE ALZHEIMER VENEZIA

Associazione Alzheimer Venezia ODV
www.alzve.it—info@alzve.it

NOTIZIARIO DICEMBRE 2023

- Scelte alimentari e Alzheimer
- Il ruolo dei figli nella cura

SCELTE ALIMENTARI E ALZHEIMER

a cura della dott.ssa Natalia Antinori, psicologa

La comprensione del rapporto tra alimentazione e malattia di Alzheimer è attualmente agli inizi e ci sono pochi studi che esaminano tale associazione.

Al momento non si può affermare con certezza che un particolare componente nutrizionale possa provocare o prevenire l'Alzheimer. Ma sappiamo che la qualità dell'alimentazione è d'importanza fondamentale per mantenere il cervello sano.
Pertanto conoscere gli alimenti e i nutrienti che la ricerca associa a un minor rischio di Alzheimer e demenza può aiutarci a prevenire o rallentare lo sviluppo di queste patologie.

Un recente studio mostra che la dieta MIND ha ridotto il rischio di Alzheimer fino al 53% nei partecipanti che hanno aderito rigorosamente alla dieta e di circa il 35% in quelli che la hanno seguita moderatamente bene (1).
MIND è l'acronimo di "*Mediterranean-DASH Intervention for Neurodegenerative Delay*" (Intervento per il Ritardo Neurodegenerativo). (2)

Questa dieta nasce dai dati pubblicati negli ultimi anni sugli effetti del cibo e dei nutrienti sulle funzioni del cervello.
Questa dieta è un nuovo modello alimentare che nasce dalla fusione delle più note e collaudate diete: Mediterranea e Dash.
Ha l'obiettivo di ridurre l'invecchiamento del cervello e di prevenire le demenze, in modo particolare la malattia di Alzheimer.

È stata messa a punto dal Rush University Medical Center (3) di Chicago grazie al lavoro guidato dalla dottoressa Martha Clare Morris.
Lo studio è partito nel 1997, quando alcuni volontari delle case di riposo di Chicago hanno preso parte al *Rush Memory and Aging Project.*

Dal 2004 al 2013 sono stati oggetto di studio 923 anziani, a cui è stato sottoposto anche un questionario sulla frequenza dei cibi da loro consumati.
La MIND diet è una dieta che sarebbe in grado di rallentare il declino cerebrale, rendendo più lento lo scorrere del tempo per il cervello e il sistema cardiovascolare.
Sarebbe quindi in grado di ridurre il rischio di sviluppare la malattia di Alzheimer.
Inoltre, potrebbe "ringiovanire" di 7,5 anni a livello cerebrale se la si segue rigorosamente.

La MIND diet è una dieta abbastanza semplice che comprende 15 componenti, di cui 10 sono sani e vanno consumati regolarmente:

1. verdure a foglia verde: spinaci, cavoli, bietole, rucola, ecc.
2. altre verdure: asparagi, fagiolini, carote, patate, zucca, melanzane, peperoni, ecc.
3. noci o altra frutta secca
4. frutti di bosco: mirtilli, fragole, more, lamponi, more di gelso, ecc.
5.lenticchie e fagioli: fagioli neri, fagioli borlotti, fagioli rossi, fagioli, fagioli mung, etc.
6. cereali integrali: 100% pane integrale e pasta, riso, quinoa, f

Gli uffici saranno chiusi dal 23 dicembre al 7 gennaio

...dopo la pausa natalizia...

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
tutti i mercoledì dalle 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 giovedì dalle 9.30 alle 12.30

AUTO MUTUO AIUTO
(ogni 2 settimane)

A **Giudecca Zitelle**
martedì dalle 9.30 alle 11
A **Murano**
il mercoledì dalle 17.30 alle 19
A **Marghera**
il giovedì dalle 17.30 alle 19
A **Venezia**
il lunedì dalle 14.30 alle 16
A **Burano**
il lunedì dalle 18 alle 19.30

Per informazioni:

sede di Venezia 0412770358
(dal lunedì al venerdì
dalle 9.30 alle 12.30)
sede di Marghera 041928659
(martedì e sabato dalle 9 alle 12)
sportello di Mestre 3665319042
(il mercoledì mattina)

7. pesce: salmone, sgombro, trota, sardine e aringhe hanno più benefici
8. pollame: pollo e tacchino
9. olio d'oliva: scegliere l'olio extravergine di oliva
10. vino

E 5 sono non salutari e da evitare:

1. carni rosse
2. burro e margarina
3. formaggi, soprattutto formaggio intero grasso
4. dolci e caramelle
5. fritti e fast food

La dieta MIND potrebbe rappresentare un modello alimentare ottimale per prevenire l'insorgenza di malattie neurodegenerative e in particolare L'Alzheimer.
Gli studi da fare sono ancora molti, ci auguriamo che la ricerca vada avanti e che l'evidenza scientifica avvalori lo studio.

(1)*Articolo pubblicato online nella rivista Alzheimers & Dementia: The Journal of the Alzheimers Association.*
https://www.rush.edu/news/diet-may-help-prevent-alzheimers

(2) *DASH è l'acronimo di Dietary Approaches to Stop Hypertension, tradotto: Approcci Dietetici per Bloccare l'Ipertensione.*
Questa dieta nasce come terapia per la cura della pressione alta. I suoi benefici vanno però oltre il miglioramento dell'ipertensione arteriosa. Inoltre si presenta come molto flessibile, adatta per tutta la famiglia e sostenibile. Ha inoltre solide basi scientifiche. Per tre anni di fila è stata eletta miglior dieta dell'anno dal prestigioso magazine US News.
Anche nel 2016 la dieta Dash è risultata la migliore tra circa 40 regimi dietetici valutati.

(3)Il RUSH University Medical Center è un centro medico accademico che comprende un ospedale da 671 posti letto per adulti e bambini, il Johnston R. Bowman Health Center da 61 posti letto e la RUSH University. Da oltre 180 anni, il centro medico è all'avanguardia nello sviluppo di trattamenti innovativi e spesso salvavita.

IL RUOLO DEI FIGLI NELLA CURA

a cura della dott.ssa Chiara Astolfo - psicologa

È ormai noto che i familiari delle persone con decadimento cognitivo siano soggetti a forte stress ed ansia per il carico fisico, economico, sociale ed emotivo che la malattia richiede.
Nei gruppi di auto mutuo aiuto i caregiver, e in particolare mariti e mogli, riferiscono di non aver più tempo per se stessi, neanche per quell'ora d'aria giornaliera che li aiuterebbe a sentirsi liberi e a ricaricarsi; il tempo viene completamente dedicato alla cura dell'altro, ad aiutarlo a vestirsi, preparargli da mangiare, seguirlo nell'igiene, stare attenti che non si faccia del male con qualche arnese o inciampando, fare attenzione che non esca di casa,

Sostieni le attività della nostra Associazione:

Banca Intesa IBAN:
IT34 U030 6909 6061 0000 0009414

Poste IBAN:
IT03G0760102000000016828303

Quote sociali 2024:

socio ordinario € 30
socio sostenitore € 50

A cura dell'Associazione Alzheimer Venezia odv - Cannaregio, 473/F - Campo Saffa, tel 041 2770358

Scaricabile dal sito www.alzve.it

somministrare le medicine giuste, dormire con un occhio sempre aperto per vigilare su eventuali attività notturne che potrebbero richiedere aiuto (vagabondaggio in giro per la casa, risvegli del malato per la difficoltà a discriminare giorno e notte, aiuto per andare in bagno, confusione).

Nonostante l'onere che devono affrontare quotidianamente, i coniugi raccontano spesso che non rivelano ai figli o agli altri familiari le difficoltà che incontrano ogni giorno nella loro missione di cura, non descrivono episodi che indicano un peggioramento dei sintomi, non chiedono un maggiore aiuto da parte loro, sebbene lo vorrebbero.

È come se ci fosse la regola non scritta "non disturbare o coinvolgere i figli perché anche loro hanno una famiglia di cui occuparsi", quasi seguendo il proverbio: *i panni sporchi si lavano in casa*.
Il resto della famiglia può esser d'aiuto per prenotare delle visite o fissare appuntamenti, soprattutto se le azioni richiedono l'uso del computer e della tecnologia.

Ma di quale casa e di quale famiglia si sta parlando?

I figli uscendo di casa si sono creati un nuovo nucleo familiare, ma non significa che devono rimanere fuori da quello di origine.
Una definizione di famiglia in psicologia è *"sistema costituito da più parti che interagiscono tra di loro e tendono ad un equilibrio. Tale sistema tiene insieme le differenze tra i generi, tra le generazioni e tra le stirpi"*.

Si può notare come sia quindi intrinseco al concetto di famiglia una relazione tra genitori e figli con l'obiettivo di tendere a un equilibrio che dipenda dalle condizioni
di partenza della famiglia stessa. Se un parente rimane allo scuro di certe dinamiche e il peso gravita soprattutto sul coniuge, il nucleo familiare non si troverà nella condizione di bilanciamento e relazione appena descritto, e questo può influire negativamente su tutti i soggetti coinvolti: i figli avranno solo una visione parziale della condizione in cui sta il proprio genitore malato e queste lacune possono portare a omissioni durante le visite mediche del proprio caro, a una minor capacità di comprendere lo stato emotivo del genitore caregiver o a sentirsi esclusi;
il coniuge caregiver si sentirà sempre più incompreso trovandosi ad affrontare la situazione di malattia da solo; il coniuge ammalato coglierà frustrazione, ansia

stress dal proprio partner attraverso il linguaggio non verbale e questo potrebbe confonderlo ancora di più, agitarlo e peggiorare gli altri sintomi.

Per questi motivi è importante che ogni componente della famiglia si attivi nel processo di cura e che si instauri una comunicazione efficace per esplicitare i propri bisogni senza sensi di colpa o timori di chiedere troppo all'altro.
Con la frase "mio figlio/a lavora tanto ed è pieno di impegni, per questo preferisco non disturbarlo/a" si sottovaluta il fatto che i figli avrebbero piacere a passare del tempo con il proprio genitore prima che la malattia lo porti via del tutto; avrebbero piacere di restituire l'amore che hanno ricevuto da piccoli donando del tempo libero al genitore caregiver, consentendo di prendersi un caffè con i vicini di casa, di scambiarsi gli auguri di Natale con gli amici, fare un giro in centro solo per il desiderio di fare qualcosa per sé e sentire la normalità.

E questo è uno dei regali di Natale più preziosi che si possa fare.

Il consiglio direttivo e i volontari dell'Associazione Alzheimer Venezia augurano a tutti Buon Natale e serene festività!