

ASSOCIAZIONE ALZHEIMER VENEZIA



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



NOTIZIARIO OTTOBRE 2026

- Alzheimer e microbiota

dott.ssa Natalia Antinori

- Rubrica “Racconti di memoria e cura”:

Un tempo piccolo di
Serenella Antoniazzi

dott.ssa Federica Moniale

ALZHEIMER E MICROBIOTA

A cura della dott.ssa Natalia Antinori, psicologa-
psicoterapeuta

L'Alzheimer è una malattia neurodegenerativa caratterizzata da un progressivo declino delle funzioni cognitive.

Ad oggi, pochi interventi terapeutici si sono dimostrati efficaci nel prevenire o rallentarne la progressione. Tuttavia, un numero crescente di studi recenti sostiene l'ipotesi che il microbiota intestinale e i suoi metaboliti[1] possano essere associati ai regolatori a monte della patologia dell'Alzheimer.

Studi recenti hanno dimostrato che la disbiosi[2] intestinale può alterare la normale funzione cerebrale attraverso il cosiddetto asse intestino-cervello, una rete di comunicazione bidirezionale tra il sistema nervoso centrale e il tratto gastrointestinale. Questa interazione sembra svolgere quindi un ruolo chiave nella patogenesi di disturbi neurodegenerativi come l'Alzheimer.

Esiste un forte consenso scientifico sul fatto che i pazienti affetti da Alzheimer presentino una profonda alterazione della flora intestinale. Questa disbiosi riduce la produzione di molecole protettive e altera i livelli di amminoacidi nel sangue e nel sistema nervoso centrale.

Il microbiota è una comunità di microrganismi simbiotici che possono essere neutri, benefici o dannosi; con importanti funzioni regolatrici nella salute e nella malattia. Il corpo umano ospita trilioni di microrganismi tra cui batteri, archei, funghi e virus che colonizzano la superficie della pelle, le vie respiratorie, gli organi genitourinari e, soprattutto, il tratto gastrointestinale. Circa il 95% degli organismi simbiotici del microbioma umano si trova nell'intestino.

Il microbiota intestinale comunica con il sistema nervoso centrale attraverso l'asse intestino-cervello, che coinvolge vie neuroimmunitarie, neuroendocrine e autonome.



Questa rete non regola solo il tratto digerente, ma rappresenta anche un sistema di segnalazione biochimica che influenza il sistema nervoso simpatico, le ghiandole endocrine e specifiche regioni cerebrali come ipotalamo e corteccia frontale.

In parole semplici, l'intestino e il cervello si parlano continuamente, e la salute della nostra mente dipende anche dai batteri che vivono nel nostro intestino. Questi microrganismi, non servono solo a digerire il cibo, essi producono neurotrasmettitori come dopamina e GABA[3], che regolano l'umore, la calma e la felicità, e metaboliti protettivi come gli SCFA[4], piccoli grassi che spengono le infiammazioni e sono fondamentali per la protezione del cervello.

In pratica i batteri aiutano a nutrire i neuroni.

Il microbiota stimola la produzione di proteine speciali come: BDNF, NGF e GDNF[5], che aiutano i neuroni a sopravvivere, crescere e creare nuove connessioni.

Quando il microbiota è alterato, il cervello riceve meno segnali e diminuisce la produzione di queste proteine protettive.

Gli scienziati lo hanno capito studiando topi cresciuti in ambienti sterili, privi di microbiota: questi animali producevano pochissimo BDNF e sviluppavano gravi deficit cognitivi.



Il microbiota intestinale svolge un ruolo fondamentale nella digestione e nell'assorbimento degli aminoacidi[6], importanti non solo per la sintesi proteica, ma anche per la produzione di molecole bioattive che regolano le principali vie di segnalazione.

La disregolazione dell'omeostasi degli aminoacidi può contribuire alla patogenesi dell'Alzheimer. Alterazioni del metabolismo del glutammato[7] nel cervello affetto da Alzheimer alterano le concentrazioni di GABA, influenzando così il funzionamento neuronale.

Il GABA, prodotto anche da specifiche specie batteriche, è il principale neurotrasmettitore inibitorio del cervello e regola plasticità sinaptica e adattamento corticale.



I batteri sono quindi veri e propri "programmatori" della chimica del nostro cervello. Se i livelli di GABA si alterano a causa di un microbiota fuori equilibrio, il cervello perde parte della sua protezione.

Ma, correlazione non è causalità.

Molti studi mostrano che disbiosi e Alzheimer coesistono, ma non è ancora chiaro se sia l'alterazione del microbiota a favorire la malattia o se sia la malattia stessa a modificarlo.

Nonostante i progressi, i meccanismi molecolari attraverso cui i microbi intestinali influenzano l'Alzheimer non sono ancora completamente chiariti. Tuttavia, è stato dimostrato che i microrganismi intestinali sono sensibili agli interventi terapeutici e potrebbero diventare un bersaglio essenziale per modulare l'asse intestino-cervello.

La ricerca di nuove terapie per l'Alzheimer sta evidenziando che la modulazione del microbiota intestinale potrebbe rappresentare un approccio promettente per prevenire o ritardare l'insorgenza dell'Alzheimer o per contrastarne la progressione. Attualmente si stanno esplorando metodi come cambiamenti dello stile di vita, probiotici, prebiotici, terapia antibiotica e trapianto di microbiota fecale.

Studi preclinici e clinici sulla modulazione del microbiota attraverso batterioterapia orale e trapianto fecale hanno mostrato effetti antinfiammatori, antiossidanti, aumento di ormoni neuroprotettivi, ripristino di vie proteolitiche alterate, miglioramento dell'omeostasi energetica e riduzione dei marcatori molecolari dell'Alzheimer, con conseguente miglioramento delle prestazioni cognitive. Negli ultimi anni, un numero crescente di ricerche ha evidenziato il ruolo cruciale del microbiota intestinale e dei suoi metaboliti nella patogenesi dell'Alzheimer.

Tuttavia, i loro effetti precisi nelle diverse fasi della malattia rimangono poco chiari.

La ricerca attuale presenta alcune limitazioni: mancano studi clinici su larga scala, la variabilità individuale del microbiota riduce la comparabilità dei risultati e molti studi si concentrano su singoli metaboliti, trascurando le interazioni complesse tra essi.

Sebbene la ricerca sia ancora in evoluzione, i metaboliti del microbiota intestinale hanno dimostrato un potenziale significativo come bersagli terapeutici per l'Alzheimer.

Approfondire i complessi meccanismi dell'asse intestino-cervello permetterà di sviluppare approcci terapeutici più precisi ed efficaci.

[1] I **metaboliti** del microbiota sono i prodotti di scarto e le molecole bioattive generate dai microrganismi intestinali durante la fermentazione e la digestione dei nutrienti.

[2] **La disbiosi intestinale** è un'alterazione dell'equilibrio del microbiota intestinale, ossia l'insieme di batteri, virus e funghi che popolano l'intestino e aiutano il corpo a funzionare bene. Quando questo equilibrio si rompe, i batteri nocivi aumentano e la varietà dei batteri buoni diminuisce.

[3] **IL GABA** *Gamma-Aminobutyric Acid: Acido Gamma-Aminobutirrico*, assieme a **SCFA** *Short-Chain Fatty Acids*, sono due dei più importanti messaggeri chimici prodotti o stimolati dal microbiota intestinale per far funzionare correttamente l'asse intestino-cervello.

Il GABA è il principale neurotrasmettitore inibitorio del sistema nervoso centrale. In parole semplici spegne il sistema, calma i neuroni e garantisce la plasticità cerebrale. Il suo compito è rallentare l'attività dei neuroni, riducendo l'ansia, favorendo il rilassamento e migliorando la qualità del sonno.

[4] Gli **SCFA** sono piccoli acidi grassi prodotti dai batteri intestinali quando fermentano le fibre alimentari che noi non siamo in grado di digerire (come quelle di verdure, legumi e cereali integrali). I tre più famosi sono l'acetato, il propionato e il butirrato. Svolgono un triplo ruolo fondamentale:

1. Energia: Sono il nutrimento principale per le cellule dell'intestino, mantenendo le pareti intestinali sigillate e sane.

2. Antinfiammatori: Spengono le infiammazioni sia nell'intestino che nel resto del corpo.

3. Scudo per il cervello: Viaggiano nel sangue e aiutano a mantenere integra la barriera emato-encefalica (la barriera che protegge il cervello dalle sostanze tossiche), stimolando inoltre la produzione del fattore neurotrofico BDNF.

[5] **BDNF** *Brain-Derived Neurotrophic Factor*: Fattore neurotrofico derivato dal cervello. È la proteina della plasticità cerebrale e della memoria, la più abbondante nel cervello adulto. Aiuta i neuroni dell'ippocampo (la centralina dei ricordi) a formare nuove sinapsi. È fondamentale per l'apprendimento e per stabilizzare l'umore. Bassi livelli di BDNF si riscontrano spesso in chi soffre di forte stress, depressione o Alzheimer.

NGF *Nerve Growth Factor*: Fattore di crescita nervosa. È stato il primo fattore neurotrofico mai scoperto, individuato da Rita Levi-Montalcini (scoperta che le valse il Premio Nobel). Si occupa principalmente della crescita, della manutenzione e della sopravvivenza dei neuroni periferici e di alcune cellule del cervello legate alla memoria e all'attenzione. Aiuta il sistema nervoso a ripararsi dopo una lesione.

GDNF *Glial Cell-Line Derived Neurotrophic Factor*: Fattore neurotrofico derivato dalle linee cellulari gliali. È una proteina prodotta principalmente dalle cellule gliali, le cellule che sostengono e proteggono i neuroni. È il custode dei neuroni dopaminergici, ovvero le cellule che producono dopamina e controllano i movimenti e il sistema di ricompensa. Data la sua capacità di proteggere questi specifici neuroni dalla morte cellulare, è una molecola chiave studiata per il trattamento del morbo di Parkinson.

[6] **Gli aminoacidi** sono i mattoncini che compongono le proteine.

[7] **Il Glutammato** è il principale neurotrasmettitore eccitatorio del cervello (accende il sistema e attiva i neuroni).

MEMORY CAFFÈ

Burano

lunedì, martedì e venerdì dalle 9 alle 12

Marghera

martedì e sabato dalle 9 alle 12

Murano

martedì e venerdì dalle 9 alle 12

Giudecca

martedì dalle 15 alle 18

Cardinal Piazza

mercoledì dalle 9.30 alle 11.30

Venezia Scalzi

lunedì e venerdì dalle 9.30 alle 12.30

STIMOLAZIONE E PSICOMOTRICITA'

Marghera

tutti i mercoledì dalle 9 alle 12

MEMORY CAFFÈ' ANZIANI FRAGILI

Marghera

tutti i mercoledì dalle 15.00 alle 17.00

AUTO MUTUO AIUTO ogni 2 settimane

Giudecca

martedì dalle 9.30 alle 11

Marghera

TUTTI i giovedì dalle 17.30 alle 19

Murano

mercoledì dalle 16.00 alle 17.30

Burano

lunedì dalle 18 alle 19.30

Venezia Campo Saffa

lunedì dalle 14.30 alle 16

PER INFORMAZIONI

sede di Venezia 041 2770358

(dal lunedì al venerdì
dalle 9.30 alle 12.30)

sede di Marghera 041 928659

(martedì, mercoledì e sabato
dalle 9 alle 12)

sportello di Mestre 366 5319042

(il mercoledì mattina)

**Destina alla nostra associazione
il tuo 5X1000 indicando il
CODICE FISCALE 94034350275**

Il tuo aiuto rappresenta un prezioso sostegno
per le nostre attività rivolte a 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 2026:

socio ordinario € 30

socio sostenitore € 50



Racconti di memoria e cura: *Un tempo piccolo* di Serenella Antoniazzi

“Dietro a una croce da portare al collo ho fatto incidere i tuoi dati, la tua patologia e il mio numero di telefono.

Chi fa incidere la targhetta del cane e chi, sentendosi morire, fa incidere quella del marito, per il suo bene”.

La storia

Questa è una delle frasi che colpisce più duramente in tutto il libro perché fa toccare con mano quanto spietata possa essere una malattia neurodegenerativa quando insorge in giovane età.

Le parole sono quelle di Michela, moglie e madre che narra, come una moderna Sherazade, a Paolo suo marito di quarant'anni, la loro storia nel tentativo di preservarla dall'evoluzione della malattia di Alzheimer pur sapendo che non ci sarà alcun lieto fine.

Michela non racconta solo la sua storia coniugale e familiare in tutte le sue sfaccettature, comprese quelle meno idilliache, ma narra anche la quotidianità stravolta fatta di continui incastri, ricerche, di rabbia ma anche di gratitudine verso tutti coloro che incontra sulla propria strada e l'aiutano a lenire quel senso di solitudine e di costante preoccupazione che l'attanagliano.

Nel fare questo, Michela cerca al contempo di personalizzare il vestito di caregiver sulla propria persona senza perdere di vista il marito e i figli ancora piccoli cercando di tutelare il loro legame familiare.

A dar voce a tutto questo è la scrittrice Serenella Antoniazzi che con uno stile semplice ma realistico raccoglie le voci di Michela ma anche di Paolo, restituendo una fotografia molto nitida di ciò che può accadere quando una malattia comunemente associata alla terza età bussa alla porta di una famiglia nel pieno della propria vita, impegnata a costruire il proprio futuro e del tutto impreparata a confrontarsi con una simile esperienza.

Perché leggerlo?

“Un tempo piccolo” permette di avvicinarsi all'Alzheimer ad insorgenza giovanile da una prospettiva inedita fatta di quotidianità, relazioni, ruoli e pensieri più intimi di una giovane famiglia chiamata a confrontarsi con una sfida estremamente dura.

La domanda centrale che attraversa tutto il libro è: *che cosa significa continuare a essere una famiglia quando uno dei suoi componenti perde progressivamente la capacità di ricordare, orientarsi e riconoscere la propria storia?*

Un'ampia ricerca pubblicata nel 2021 dallo studioso Hendriks e dai suoi colleghi riporta come il numero totale di persone con demenza a insorgenza giovanile nel mondo sia stimato essere pari a 3,9 milioni.

Gli stessi autori ritengono però che si tratti di una sottostima rispetto alla realtà a causa del grave ritardo con cui si arriva alla diagnosi in questa fascia di età (mediamente 4,4 anni).

Quando la demenza insorge in una fase così precoce della vita emergono con particolare evidenza le problematiche e i bisogni specifici delle persone coinvolte e delle loro famiglie. Al tempo stesso, diventa tristemente evidente quanto il sistema sanitario e sociale sia del tutto impreparato a offrire risposte adeguate.

Nel racconto di Michela questa realtà emerge chiaramente quando denuncia “l'indifferenza politica e sociale” nei confronti della malattia che comporta l'assenza di servizi adeguati a sostenere caregiver giovani, ancora impegnati nel mondo lavorativo e chiamati anche a svolgere il proprio ruolo genitoriale mentre si fanno carico di responsabilità di cura sempre maggiori. Il libro affronta anche il tema del burnout del caregiver così descritto da Michela: *“quando la mia mente non mi lascia respirare si brucia”.*

Raccontare le sfumature e gli spigoli di questa esperienza significa renderla visibile e legittimare emozioni che spesso restano nascoste, aiutando chi le sta vivendo a considerare l'opportunità di farsi supportare senza sentirsi in colpa o debole.

Per quanto possa sembrare cinico, occorre ricordare che anche per i caregiver esiste un domani e una vita nel mondo che dovranno imparare ad abitare in modo nuovo, trovando uno spazio per ciò che è stato e per ciò che potrà ancora essere.

Michela denuncia poi la mancanza di strutture facilmente raggiungibili e di progetti dedicati a persone dell'età di Paolo, in un sistema in cui ancora oggi la maggior parte di questi sono prevalentemente rivolti a soggetti in età geriatrica.

“Tu non sei anziano e, senza nulla togliere alle persone che soffrono di demenza avanzata e delle quali ci si prende cura in maniera diversa, necessiti di stimoli e attenzioni che richiedono costante impegno, anche nell'organizzare le attività giuste, oltre che il normale ménage familiare”.

In conclusione la storia di Michela e Paolo e della loro famiglia ricorda ancora una volta come una persona non coincida con la propria malattia. Pertanto è dovere di tutti prendersi cura della sua dignità, identità e dei suoi legami imparando a riconoscere il valore di quei piccoli, ma preziosi tempi presenti in cui è ancora possibile riconoscersi per ciò che si è ancora: un marito, un padre, una moglie, una lavoratrice, una madre.

Ruoli e identità che la malattia può trasformare ma non cancellare e che meritano di essere riconosciuti e custoditi, nonostante tutto.

Da questo libro è stato tratto *Per te* (2025), il film diretto da Alessandro Aronadio, che porta sul grande schermo la storia di Paolo e della sua famiglia e nel 2025 è inoltre uscita una seconda edizione ampliata del libro, che comprende anche *Dopo un tempo piccolo* ovvero il racconto degli anni successivi, dell'ingresso di Paolo in RSA e della capacità di Michela e dei figli di trovare nuove modalità per continuare a essere famiglia.

