

Il medico spiega come affrontare la malattia che colpisce venticinque milioni di pazienti

# ALZHEIMER: FATE ATTIVITA' FISICA, NON INGRASSATE E NON FUMATE

«L'Alzheimer è una malattia neurodegenerativa senza una causa conosciuta che colpisce prima di tutto la memoria e, poi, le altre funzioni cognitive»

• «Negli Stati Uniti è stato messo a punto il primo farmaco della storia, ma non è stato ancora approvato in Europa» • «Per prevenire il disturbo suggerisco di intervenire su ipertensione, obesità, fumo, inattività fisica e diabete»

di Roberta Pasero

Brescia, ottobre

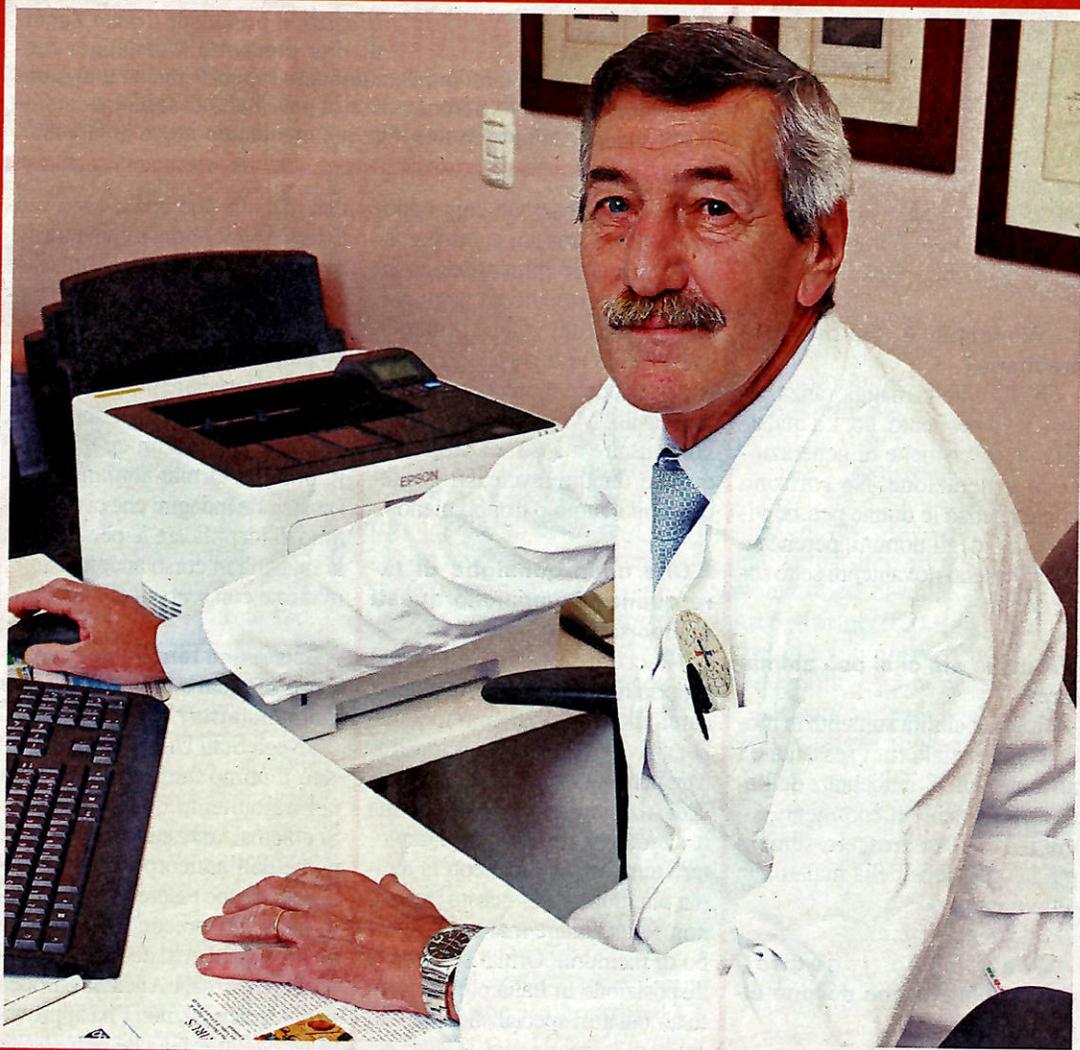
**Q**uasi venticinque milioni di pazienti soffrono di Alzheimer. Questo numero, per il progressivo invecchiamento della popolazione, è destinato a raddoppiare entro il 2050 e sta trasformando questa drammatica malattia in una vera e propria pandemia».

Sono le parole del professor Orazio Zanetti, primario di Geriatria e gerontologia dell'Istituto Centro San Giovanni di Dio Fatebenefratelli di Brescia e uno dei massimi esperti italiani dell'Alzheimer e della sua prevenzione.

## Che malattia è l'Alzheimer?

«È una malattia neurodegenerativa senza una causa conosciuta che è stata identificata nel 1906 da Alois Alzheimer, uno psichiatra e neuropatologo tedesco. I danni causati da questa malattia sono legati all'accumulo patologico di proteine all'interno del cervello. In particolare sono due le proteine implicate: la beta amiloide, che forma le placche cosiddette neuritiche, e la proteina tau, che forma i grovigli neurofibrillari all'interno dei neuroni. Quindi questo accumulo di proteine anomale causa l'Alzheimer».

**L'Alzheimer quali conseguenze**  
*continua a pag. 70*



**«LE DIMENTICANZE RIPETITIVE SONO UN SEGNALE»** *Brescia.* Il professor Orazio Zanetti, primario di Geriatria e gerontologia dell'Istituto Centro San Giovanni di Dio Fatebenefratelli di Brescia e uno dei massimi esperti italiani dell'Alzheimer e della sua prevenzione. «I segnali dell'Alzheimer che devono allarmare sono le dimenticanze», spiega il professore. «Non quelle occasionali, ma quelle ripetitive o la ripetitività negli atti, come andare tre volte a ritirare lo stesso abito in tintoria».

continua da pag. 69

**guenze provoca?**

«La malattia colpisce prima di tutto la memoria e, nel corso della sua progressione, le altre funzioni cognitive come il linguaggio, la capacità di calcolo, il ragionamento. Chi ne soffre non muore di Alzheimer ma finisce per staccarsi dal mondo anche per decenni».

**Ci possono essere cause collaterali o fattori di rischio che influiscono sull'insorgere di questa malattia?**

«I traumi cranici, soprattutto se ripetuti come capita in alcuni sport, per esempio il rugby e il calcio, sono un riconosciuto fattore di rischio per l'Alzheimer perché favoriscono l'accumulo di beta amiloide nel cervello. Ma può esserlo anche lo stress prolungato, per esempio per quattro o cinque mesi. In questo caso possono comparire gli effetti negativi perché si attiva il cortisolo, l'ormone dello stress, e questo incide negativamente a livello dell'ippocampo, che è il centro della memoria che governa, appunto, l'immagazzinamento delle informazioni».

**L'Alzheimer è una malattia ereditaria?**

«Nella grande maggioranza dei casi, il 97 per cento, no. La malattia non si trasmette di generazione in generazione. Ne soffrono in prevalenza le donne perché vivono più degli uomini, perché su dieci pazienti novantenni sette sono donne».

**A quale età ci si può ammalare?**

«La probabilità aumenta in modo esponenziale fra i sessanta e i novanta anni. L'aumentare dell'età media anche in continenti come l'Africa fa crescere sempre più la diffusione della malattia in tutto il mondo».

**Quali sono i segnali dell'Alzheimer che devono allarmare?**

«Le dimenticanze. Se sono occasionali, come capita quando torniamo indietro perché ci dimentichiamo le chiavi dell'auto, non c'è da preoccuparsi. Queste dimenticanze rientrano nella normalità di una vita dove si tende a



**«NON ISOLATEVI»** **Brescia.** Il professor Orazio Zanetti. «Per prevenire l'Alzheimer raccomando di non isolarsi ma di mantenere rapporti sociali e di curare l'eventuale sordità, perché riduce la possibilità di stabilire contatti efficaci», dice il professore. «Va poi mantenuto attivo il cervello».

fare più di un'azione contemporaneamente. Invece sono segnali d'allarme le dimenticanze ripetitive o la ripetitività negli atti, come andare tre volte a ritirare lo stesso abito in tintoria o dimenticarsi di andare a prendere i nipoti all'asilo. Ma può esserlo anche non riuscire a gestire i propri acquisti e, dunque, avere il frigorifero troppo vuoto o troppo pieno».

**Che cosa consiglia di fare quando compaiono questi comportamenti ripetitivi?**

«Raccomando di rivolgersi al proprio medico, che saprà indirizzarci allo specialista più indicato per arrivare al più presto a identificare la malattia e a capire se si tratta di Alzheimer o di un'altra forma di demenza, in modo da intervenire tempestivamente con la terapia più idonea. Per questo invito a non sottovalutare mai ogni disturbo di memoria. Ormai abbiamo a disposizione in Italia oltre seicento ambulatori specialistici per i disturbi di memoria, cioè i Centri per i disturbi cognitivi e le demenze».

**La progressione della malattia è lenta o rapida?**

«È diversa per ogni paziente. L'Alzheimer è la parte finale di

una malattia che inizia circa venticinque anni prima e che attraversa una fase asintomatica e una fase con scarsità di sintomi, lunga cinque o sei anni. I nostri riflettori sono puntati su questa seconda fase, perché intervenire più tardi, quando la malattia si è già manifestata, rende le nostre armi terapeutiche impotenti. Ormai abbiamo a disposizione indagini che ci consentono di identificare le persone con la malattia in corso ancora asintomatica o con scarsità di sintomi».

**Esiste una terapia per curare o per bloccare la progressione della malattia?**

«Negli Stati Uniti è stato approvato il primo farmaco della storia nel trattamento dell'Alzheimer. Si chiama Aducanumab, questo il nome dell'anticorpo monoclonale, e potrebbe essere somministrato nelle fasi precoci della malattia per rallentare il declino cognitivo. Però l'EmA, l'Agenzia europea per i medicinali, non l'ha approvato perché afferma che non è stato stabilito il legame tra il suo effetto e il miglioramento clinico, mettendo anche in dubbio la sicurezza del farmaco. Secondo l'EmA i potenziali benefici non sono superiori agli effetti collaterali, cioè emor-

ragie o edema cerebrale. Quindi in Europa non esiste terapia».

**L'Alzheimer si può prevenire?**

«Con la prevenzione primaria, cioè rivolta a pazienti sani, tra i quaranta e i cinquanta anni, che non hanno sintomi, è possibile ridurre fino al 35 per cento la probabilità di sviluppare la malattia. Suggestivo di intervenire su alcuni fattori di rischio. Cinque sono cardiovascolari: ipertensione, obesità, fumo, inattività fisica e diabete. Sono fattori sui quali si può intervenire con farmaci eccellenti per ipertensione e diabete, mentre per obesità, fumo e inattività fisica dipende dalla volontà del paziente».

**Quali sono gli altri fattori di rischio sui quali consiglia di intervenire?**

«L'isolamento sociale e, quindi, l'intensità ridotta dei rapporti sociali, ovviamente escludendo chi lo fa per scelta consapevole; la depressione, che si può curare con un intervento farmacologico e un supporto non farmacologico; la sordità, perché riduce la possibilità di stabilire contatti efficaci con l'esterno».

**Quanto è importante mantenere attivo il cervello?**

«Moltissimo. Suggestivo di scegliere attività da svolgere con piacere e non come costrizione: per esempio attività fisica, ballare, risolvere le parole crociate, ascoltare la musica, fare giochi di società, dedicarsi al volontariato. Ancora meglio se queste attività sono condivise con altre persone per non chiudersi nel proprio isolamento».

**Quale importanza ha invece il sonno?**

«Un buon sonno, dalle sei alle otto ore per notte, è determinante per la prevenzione perché, durante il sonno, il nostro cervello non si mette a riposo ma consolida le cose importanti della giornata e le mette nei cassetti della memoria a lungo termine, buttando via gli avvenimenti che non ci interessano. Invece il sonno alterato è un fattore di rischio per il declino cognitivo e, dunque, per l'Alzheimer».

Roberta Pasero

© RIPRODUZIONE RISERVATA