



**Libri**  
Ritornano  
sempre attuali  
le Massime di  
La Rochefoucauld  
Montesano a pag. 32

**MACRO**

www.ilmessaggero.it  
macro@ilmessaggero.it

Letteratura Gusto **Salute** Ambiente Società Architettura Viaggi  
Moda Tecnologia Musica Arte Scienza **Benessere** Teatro

A causa dell'invecchiamento della popolazione la demenza è la malattia numero uno del futuro: per questo in tutto il mondo, da Boston a Melbourne, si studiano nuove terapie. Oggi un convegno di Atena onlus a Roma rilancia la prevenzione con una dieta sana, la meditazione e l'apprendimento delle tecnologie. Perché il cervello è un muscolo e come tale va allenato

# La meccanica della memoria

## LA RICERCA

**O**biiettivo memoria. Perché è ormai chiaro che, mantenerla sana, vuol dire conservare l'autonomia, il ragionamento, la capacità di giudizio, la gioia delle relazioni. Per questo, ricercatori di diverse parti del mondo, sono concentrati nell'individuare terapie per proteggere la memoria. Fin da giovani.

Solo nelle ultime settimane un lungo elenco di lavori scientifici pubblicati ed esperimenti in grado di "imitare" o recuperare il nostro spazio dei ricordi. In Australia è stata ottenuta un'unità di memoria che sa imitare quella umana immagazzinando simultaneamente un gran numero di informazioni. Descritta sulla rivista "Advanced Functional Materials" l'unità di memoria è 10.000 volte più sottile di un capello umano ed è stata realizzata all'università di tecnologia di Melbourne. Il fine: costruire in laboratorio reti di memoria artificiale.

## LA MOBILITAZIONE

Su "Science" gli scienziati del Pikower Institute For Learning and Memory al Mit di Boston sono riusciti a riattivare, con la luce sulle cellule cerebrali di topo, i ricordi perduti. Con l'Alzheimer o con altre malattie neurodegenerative. In Australia, università del Queensland, hanno scoperto una nuova terapia basata su ultrasuoni focalizzati in grado di ripristinare la memoria e ripulire il cervello dei pazienti. I test, finora solo sui topi, hanno dato buoni risultati: sono riusciti ad eliminare il 75% delle placche amiloidi, i depositi che si accumulano nell'encefalo danneggiando il lavoro dei neuroni. L'Agenzia italiana del farmaco ha organizzato un incontro internazionale in questi giorni a Roma proprio sull'emergenza demenza: arriveranno esperti dal Regno Unito, Giappone, Canada, Stati Uniti, Danimarca, Germania, Svizzera e dell'Agenzia europea dei medicinali. «Per far fronte a quella che è destinata altrimenti a diventare la malattia dei prossimi decenni anche a causa del progressivo invecchiamento della popolazione» fa sapere il direttore generale dell'Aifa Luca Pani. Una mobilitazione mondiale, dunque, per il "salvataggio" di un be-

ne finora sottovalutato. Poca prevenzione, scarsa la conoscenza generale sui sistemi per mantenere allenata la nostra capacità di ricordare. Come verrà dimostrato durante il convegno "I meccanismi della memoria. Quali sono, perché si deteriorano, come possiamo preservarli" organizzato dalla Fondazione Atena onlus oggi nella sala della Protomoteca in Campidoglio a Roma dalle 17,30. Madrina e conduttrice dell'evento aperto al pubblico Milly Carlucci.

## GLI AIUTI

Meditazione, lettura ma anche imparare ad usare uno strumento tecnologico nuovo come uno smartphone: la memoria si mantiene anche così assicurano gli esperti che si riuniranno oggi pomeriggio. «E' scientificamente dimostrato che il miglior antidoto per contrastare l'invecchiamento cerebrale sia quello di usare costantemente il "muscolo cervello" perché l'inattività lo indebolisce. Come la ginnastica fortifica i muscoli, così l'attività mentale rafforza il cervello» spiega il neurochirurgo Giulio Maira, presidente della Fondazione Atena onlus, professore all'Humanitas di Milano e al Campus Biomedico di Roma che introdurrà l'incontro di oggi. Organizzato con il patrocinio dei ministeri della Salute e dei Beni Culturali, la Regione Lazio, Roma Capitale e con il contributo di Sorgente Group.

«A partire dai 30 anni il cervello - aggiunge Maira - comincia a perdere giornalmente un certo numero di neuroni. Con l'invecchiamento, l'ippocampo, crocevia importante per i meccanismi della memoria, perde neuroni, il che può portare a una minore efficienza nella registrazione delle nuove esperienze. È normale che la memoria perde qualche colpo: una svogliatezza verso le cose che prima erano del tutto normali, la tendenza a chiudersi in se stessi, la perdita dei ricordi a breve termine sono sintomi che qualcosa non funziona. Le memorie relative ai nomi e ai cognomi delle persone zoppicano a partire di 50-60 anni. È normale, se non esistono altri problemi, non deve preoccupare».

Nella seconda parte del convegno verranno consegnati il Premio Roma e il Premio Atena a personalità del mondo scientifico. Il Roma al professor Guido Guglielmi per il contributo alla cura degli aneurismi cerebrali. Il Premio Atena alla professoressa Michela Matteoli, giovane scienziata impegnata nello studio dei meccanismi di base del funzionamento dei neuroni. Sarà assegnato anche il primo Premio Atena Donna (www.atenadonna.org), l'Associazione della Fondazione Atena presieduta da Carla Vittoria Maira, a Francesca Pasinelli, direttore generale di Telethon.

Carla Massi

© RIPRODUZIONE RISERVATA



## La campagna

### Alcol in gravidanza, una su 3 non smette

Le donne in gravidanza sono oggi più attente al consumo di bevande alcoliche ed il 65% di coloro che hanno avuto un figlio sa che non bisogna assumerle, tuttavia sono ancora molte quelle che non smettono del tutto tanto che una su 3 non sospende l'alcol. Inoltre, il 67% non conosce bene i limiti di rischio e considera non pericolosa un'assunzione saltuaria. Questa la fotografia di Doxa per AssoBirra (Associazione nazionale dei produttori della birra e malto) su un campione

di 800 donne tra i 18 e i 44 anni, in gravidanza, con figli o senza. Per aumentare le conoscenze, AssoBirra e Sigo (Società italiana di ginecologia e ostetricia) lanciano, fino al 9 agosto, la campagna «Se aspetti un bambino l'alcol può attendere», con il sito [www.seaspettinunbambino.it](http://www.seaspettinunbambino.it), un videomessaggio dell'attrice

Francesca Cavallin e una partnership con [www.alfemminile.it](http://www.alfemminile.it) che aprirà una sezione, dove Enrico Vizza, segretario Sigo, risponderà alle domande.



Le regole

### Noci ogni giorno



► L'olio d'oliva e le noci ogni giorno per prevenire la decadenza cognitiva

### Vegetali verdi



► Si a vegetali verdi per la quantità giornaliera di vitamina E e B12

### Pesce azzurro



► Pesce azzurro, in tavola andrebbe portato 4-5 volte a settimana

**«DAI 30 ANNI SI INIZIA A PERDERE NEURONI DIMENTICARE NOMI E CHIAVI NON DEVE ALLARMARE»**

Giulio Maira  
neurochirurgo