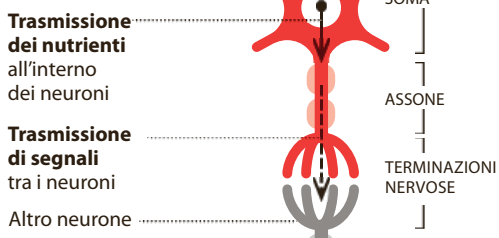
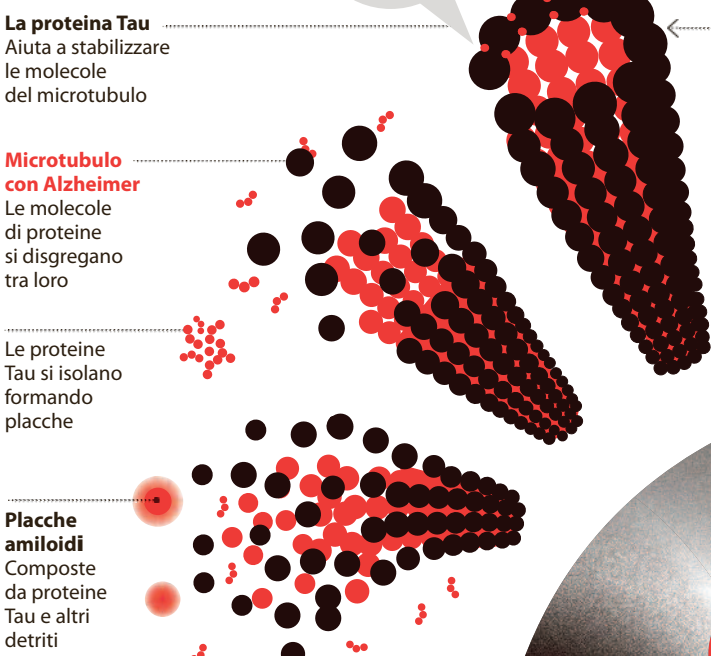


ANATOMIA PATOLOGICA

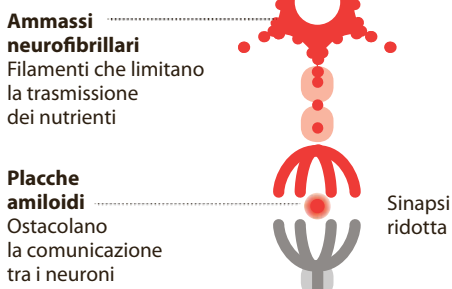
NEURONI NORMALI



COSA SUCCEDDE DENTRO I NEURONI



COSA SUCCEDDE TRA I NEURONI



LO STUDIO

Tablet e ginnastica

Il successo dello studio finlandese Finger, che ha dimostrato l'utilità di esercizio fisico e cognitivo contro la demenza, ha aperto la strada a un nuovo filone di ricerca. All'università di Chieti sta partendo uno studio su 90 persone fra 65 e 75 anni nella fase iniziale della malattia (con disturbi cognitivi lievi), finanziato anche da ministero della Salute e Regione Abruzzo. «Divideremo i 90 volontari in due gruppi», spiega il coordinatore, il neuroscienziato Stefano Sensi. «Metà continuerà la sua vita normale, metà farà un'ora di ginnastica 3 volte a settimana con delle macchine programmate per calcolare l'intensità dello sforzo e alcuni esercizi cognitivi su un tablet nel week end. Tutte le attività saranno svolte in

Buone notizie. Cala l'incidenza del morbo più temuto. Il 20% in meno del previsto ogni 10 anni. Merito dell'educazione. Che protegge il cervello

Tutti a scuola ed è scacco all'Alzheimer

AGNESE CODIGNOLA

CONTRODINE: E SE LA TANTO temuta epidemia di demenza non fosse lo tsunami previsto? Se l'incidenza del morbo calasse? Oggi, il dato è certo: secondo l'Oms poco meno di 48 milioni di persone nel mondo soffrono di una forma di demenza (1 milione e 200.000 in Italia); ed era sempre l'organizzazione di Ginevra a calcolare che entro il 2050 i malati dovrebbero essere oltre 135 milioni. Ma sul piatto degli epidemiologi arriva quella che davvero possiamo definire la buona notizia: l'incidenza dell'Alzheimer è diminuita circa del 20% ogni dieci anni, a partire dagli Ottanta del secolo scorso. Diminuita negli Usa, come emerge dalle migliaia di persone seguite sin dal 1975 dallo studio Framingham e come riportano i neurologi dell'università di Boston sul *New England Journal of Medicine*. Ed è diminuita in Olanda, Danimarca, Gran Bretagna, Svezia e Germania, come emerge da studi locali. La tendenza è insomma in atto in tutti i paesi sviluppati, e sembra avere una causa principe: l'aumento del livello di istruzione.

Che cosa c'entri la maggiore scolarizzazione con il rischio di sviluppare la malattia di Alzheimer lo spiega Fabrizio Tagliavini, direttore dell'unità operativa di Neuropatologia dell'istituto neurologico Besta di Milano: «In generale, un'accresciuta conoscenza di ciò che ha influenza sulla salute, e in particolare dei fattori di rischio cardiovascolari, si è tradotta, negli anni, in un miglioramento delle pratiche preventive quali l'abbandono del fumo, il controllo della pressione, l'aumento dell'attività fisica e così via, e questo ha contribuito a far diminuire sensibilmente i casi di demenze di origine appunto vascolare, molto comuni soprattutto

tra gli uomini. Ma c'è di più, perché l'istruzione inizia quando si è bambini, ed è ormai chiaro che chi stimola il proprio cervello nell'età evolutiva, una volta diventato anziano potrà usufruire di una sorta di riserva aggiuntiva di cellule nervose cui attingere quando i neuroni iniziano a invecchiare e morire. I bambini di oggi, oltre a essere nativi digitali, sono molto più abituati per esempio a viaggiare e a entrare in contatto con realtà diverse dalla loro, e questo costituisce un formidabile stimolo».

La plasticità neuronale, se adeguatamente sfruttata da piccoli, sarebbe quindi fondamentale quando, da adulti, c'è bisogno di rimpiazzare le cellule nervose andate perse con altre ugualmente capaci di stabilire connessioni. E non sarebbe mai troppo tardi per sfruttarla, se è vero che molti studi dimostrano una minore incidenza delle demenze in chi si mantiene mentalmente attivo, per esempio attraverso una buona socialità o grazie a veri e propri tonici per il cervello come l'enigmistica e la lettura o una qualunque attività intellettuale gradita.

L'idea che una popolazione anziana più colta, col cervello in continuo esercizio, abbatta l'incidenza di una malattia così temuta trova riscontro nei quaderni degli evoluzionisti. Come racconta Fabio Zampieri, medico e storico della medicina del dipartimento di Scienze cardiologiche e toraciche dell'università di Padova: «Le femmine dei primati sono meno soggette alla demenza dei loro maschi, perché si devono occupare della prole e hanno bisogno di elevate performance cognitive, oltreché fisiche, prolungate nel tempo; di conse-

COS'È

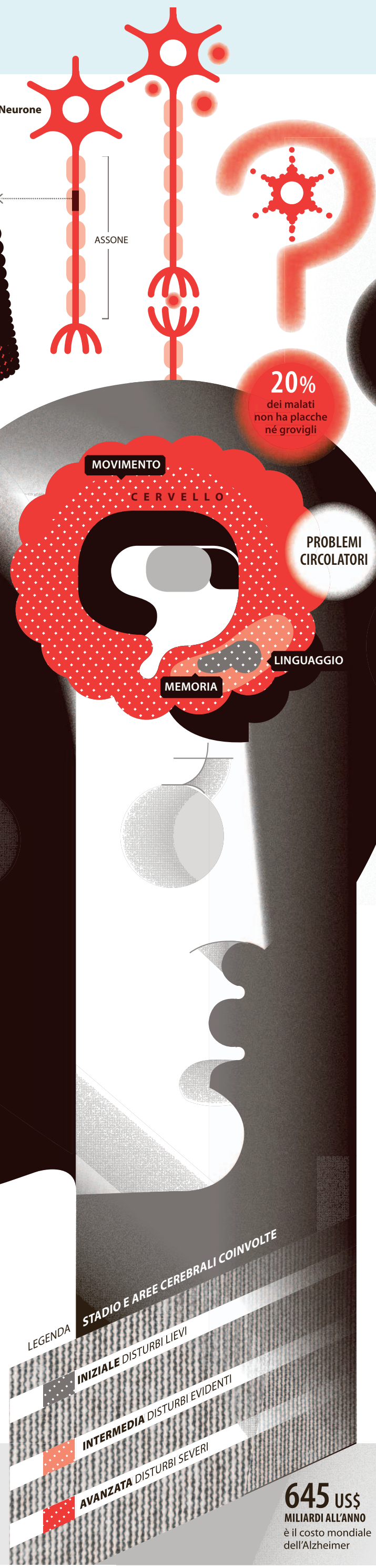
È un processo degenerativo del cervello che distrugge le cellule nervose, deteriorando la memoria e altre abilità mentali

CHI COLPISCE

Nel 95% dei casi
GLI OVER 65

IN CIFRE

50-80% dei malati di demenza soffre di Alzheimer



20% dei malati non ha placche né grovigli

LEGENDA

- INIZIALE DISTURBI LIEVI
- INTERMEDIA DISTURBI EVIDENTI
- AVANZATA DISTURBI SEVERI

645 US\$
MILIARDI ALL'ANNO
è il costo mondiale dell'Alzheimer

PER SAPERNE DI PIÙ
www.nejm.org
www.alzheimer.it

I MISTERI

I conti non tornano con la spiegazione accreditata

MAI

spiegato perché placche e grovigli portano alla morte dei neuroni

I FARMACI

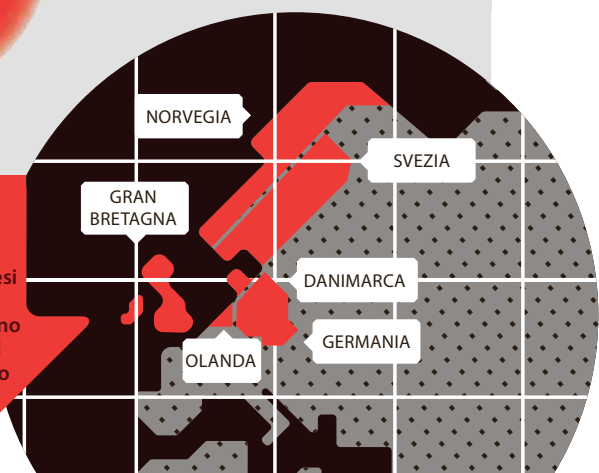
riescono a rimuovere placche e grovigli, ma i pazienti non migliorano



25-30% delle persone sane presenta placche o grovigli

-20%

In molti paesi europei studi indicano meno casi del previsto



I FATTORI DI RISCHIO

SCARSA ISTRUZIONE

Quattro concause da approfondire per indagare sulle ragioni della malattia



INFIAMMAZIONE DEI NEURONI



PROBLEMI METABOLICI



Diabete, eccesso di peso, resistenza all'insulina, mancanza di esercizio fisico

Fonte: RIELABORAZIONE DATI RSALUTE / OMS / NEW ENGLAND JOURNAL OF MEDICINE / NATURE / LANCET NEUROLOGY / PNAS

INFOGRAFICA PAULA SIMONETTI

guenza stimolano di più e più a lungo il loro cervello». In moltissime specie inoltre, uomo compreso, l'accudimento necessita di socialità, fattore che, a sua volta, costituisce uno stimolo ed esercita un influsso positivo sul mantenimento delle facoltà superiori, in entrambi i sessi: più si protrae, meglio è, per quanto riguarda la protezione dalle demenze.

E a incidere sull'epidemiologia dell'Alzheimer potrebbe essere anche l'organizzazione della famiglia moderna alle nostre latitudini. «Se la vita dura molto di più, i giovani possono prendersi più tempo per maturare - annota il medico evolucionista - e infatti mostrano sempre più spesso un precoce sviluppo fisico, anche dei caratteri sessuali, accompagnato da una più lenta entrata nella vita. Una discrasia che rende l'idea di un'evoluzione in pieno svolgimento, non ancora assestata su un'esistenza più lunga rispetto a qualche secolo fa, che potrebbe favorire gli anziani di domani. Poiché potranno contare su una riserva ancora più fornita di cellule nervose». Insomma, i "bamboccioni" hanno buone probabilità di essere vittime delle demenze molto meno di quanto non lo siano stati gli ansiosi baby boomer che a loro volta lo sono meno degli anziani di oggi nati nel Secolo breve quando leggere, scrivere e far di conto era prerogativa dei fortunati.

E le buone notizie non finiscono qui. I cambiamenti in atto sarebbero infatti di natura epigenetica, cioè non riguarderebbero la struttura del DNA, ma la sua forma e organizzazione: per questo li vediamo già, anche se l'allungamento della vita media è iniziato solo qualche decina di anni fa, e per questo si trasmettono alla prole, che potrebbe quindi essere naturalmente predisposta a sviluppare di più e meglio il proprio cervello, abbassando ulteriormente il rischio di demenza.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

LE STIME

Malati nel mondo

2050 **138 MILIONI**

Quello che si prevedeva

2015 **47 MILIONI**

LE CAUSE

Ma quali placche la sorte si scrive a tavola e in palestra

ELENA DUSI

SONO PASSATI 25 anni, 123 sperimentazioni di farmaci, 100mila articoli scientifici. Ma i conti sulle cause dell'Alzheimer continuano a non tornare. Era l'inizio degli anni '90 quando ci si accorse che nel cervello dei malati si formano placche di proteina beta-amiloide e grovigli di proteina tau. Eppure nessuno dei farmaci - soprattutto vaccini - capaci di sciogliere questi grumi si è mai dimostrato efficace contro i sintomi della malattia, nonostante una spesa per la ricerca mondiale di 5 miliardi di dollari all'anno. Circa il 20%

delle persone colpite da Alzheimer non sviluppa placche né grovigli. E il 25-30% delle persone sane ne ha invece in abbondanza, pur non avendo segni di Alzheimer.

«Ci siamo ostinati a considerare un'unica causa della malattia. Ma questa strategia ha fallito», ha detto Stefano Sensi, professore di neuroscienze alle università di Chieti e della California a Irvine, a Firenze alla sessione inaugurale del convegno Sindem (Società italiana di neurologia per le demenze). In un editoriale di *Nature Neuroscience*, l'anno scorso, Karl Herrup della Hong Kong University of Science and Technology non aveva usato mezzi termini: «Sempre più dati dimostrano l'incoerenza della tesi della proteina beta-amiloide come causa che sta alla radice della malattia». Sensi spiega che è «come se stessi cercando le chiavi sotto al lampione perché lì c'è la luce. Le proteine beta-amiloide e tau sono facili da vedere, ma probabilmente sulle cause dell'Alzheimer c'è ancora molto da scoprire». Patrizia Mecocci, geriatra dell'università di Perugia, confer-

ma: «La beta-amiloide è stata definita la causa dell'Alzheimer. In realtà potrebbe esserne l'effetto finale». Stefano Cappa, professore di neurologia allo Iuss di Pavia e presidente della Sindem, sottolinea: «L'ultima generazione di studi sui farmaci anti-amiloide, rivolti a pazienti in fasi iniziali di malattia, o addirittura in soggetti a rischio per Alzheimer ma in assenza di sintomi, darà risposte conclusive nei prossimi anni. Non bisogna comunque aspettare per esplorare strade nuove».

Il punto di partenza, per provare ad andare oltre, è uno studio finlandese chiamato "Finger", pubblicato a marzo 2015 su *Lancet Neurology*. Dei 1.200 anziani studiati, metà ha seguito un regime di dieta, esercizio fisico e allenamento della memoria. L'altra metà si è comportata liberamente e dopo due anni ha dimostrato di avere il 31% di rischio in più di demenza. Peso e pressione sanguigna, salute del cuore, metabolismo e diabete potrebbero rivelarsi attori importanti per invecchiare bene in generale. Ma anche per prevenire l'Alzheimer.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Una sorgente di forza e vitalità

INFORMAZIONE PUBBLICITARIA

In un cucchiaino di Vibracell®, Vitamine, Minerali ed Oligoelementi, per un concentrato di forza e vitalità.

Vari studi hanno confermato che frutta e verdura hanno effetti benefici su tutto l'organismo. L'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) raccomanda di consumare almeno 5 porzioni al giorno tra frutta e verdura. Il consumo medio di frutta e verdura, in Europa, però, non raggiunge la metà dei livelli raccomandati e molte persone non riescono a seguire questo prezioso consiglio di sana abitudine alimentare. Inoltre, tali alimenti subiscono trattamenti che comportano la perdita di preziose sostanze nutritive.

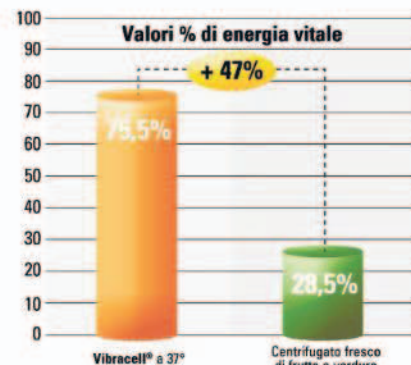
Vibracell®: una risposta

Vibracell®, di Named, è un integratore a base di succhi di frutta e verdura, concentrati 50 volte, arricchito di Vitamine, Pappa reale, L-Carnitina, Selenio, Coenzima Q10, Folato e Betacarotene. L'assunzione di Vibracell®, nelle dosi consigliate, può contribuire ad integrare il fabbisogno di frutta e verdura (laddove vi sia una carenza nella dieta), in modo semplice e pratico.

Le proprietà uniche di Vibracell®
Vibracell®, fonte di vitalità ed energia, è l'integrazione utile per il recupero psicofisico dopo situazioni di forte stress e affaticamento.

È ottenuto dalla spremitura a freddo (25°C) e sottovuoto degli elementi che lo compongono, così da garantire la perfetta conservazione dei principi attivi specifici. Vibracell® è utile anche in convalescenza, durante l'allattamento o durante il periodo stressante degli esami scolastici. Un'analisi*, effettuata su campioni di sangue, saliva e urine, prima e dopo un periodo di integrazione con Vibracell®, ha rilevato che dopo l'assunzione di Vibracell® sono migliorati i parametri di stress ossidativo e si è ottenuta una maggior produzione di ATP (quindi energia vitale). Inoltre, dopo l'assunzione di Vibracell®, la condizione di equilibrio energetico era prossima ai valori ideali di benessere riportati nello studio. La stessa analisi strumentale*, effettuata tramite Bioelettronica ATC 330®, ha evidenziato che Vibracell® possiede il 47% in più di energia vitale rispetto ad un centrifugato fresco di frutta e verdura.

Valori % di energia vitale di Vibracell® rispetto ad un centrifugato fresco di frutta e verdura.



* Misurazioni energetiche su Vibracell®. Analisi di Bioelettronica ATC 330® ed effetti di Vibracell® sul Terreno Cellulare. Ing. Mattia Zambetti.



vibracell®
Multivitaminico energetico



Con un cucchiaino al giorno di Vibracell®:

- Azione ricostituente
- Azione integrativa
- Azione energizzante



Scientificamente testato
Disponibile in flaconi da 150 ml e 300 ml

IN FARMACIA E PARAFARMACIA

Dove la Natura incontra la Scienza



Per maggiori informazioni e per ricevere un campione di prodotto da Lunedì a Venerdì ore 14.00 - 17.00 consumer@named.it



named.it
vibracell.it

