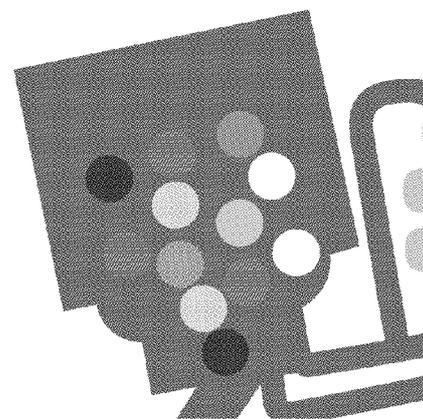


In vista della Settimana mondiale, l'Unione Europea si appresta a varare un programma settennale di ricerca sull'efficienza mentale. Ecco a che punto sono arrivati gli studi. E quali sono gli stili di vita che dobbiamo tenere se vogliamo diminuire il rischio di cadere nella demenza senile

Cervello

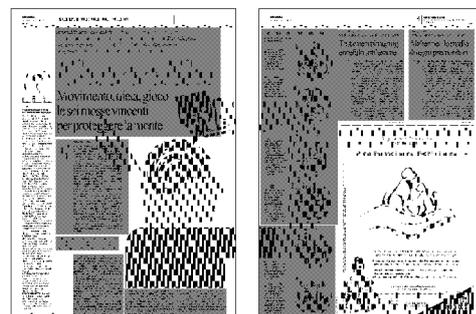
Movimento, dieta, gioco le sei mosse vincenti per proteggere la mente



ARNALDO D'AMICO

ttività fisica moderata e costante, dieta mediterranea e esercizi mentali. Sono questi, in ordine d'importanza, i fattori che conservando l'efficienza del cervello accrescono qualità e quantità della vita. Seguono, sempre in ordine decrescente, altri tre fattori, considerati separatamente perché di difficile definizione e misurazione. Sono: qualità del sonno, intensità dei rapporti sociali e livelli di stress cronico. L'elenco dei sei fattori è il frutto delle ricerche svolte sull'argomento negli ultimi anni sintetizzate da Stefano Cappa, docente di Neuroscienze Cognitive dell'Università Vita e Salute-San Raffaele di Milano, punto di riferimento della Società italiana di neurologia per questa disciplina, una delle protagoniste della Settimana mondiale del cervello, dal 12 al 18 marzo.

Rispetto al "mens sana in corpore sano" enunciato dai Romani oltre duemila anni fa non sembra un gran progresso. «Dal punto di vista pratico, non abbiamo ancora una ricetta rivoluzionaria di stili di vita salutari per la mente — commenta Cappa — Ma il lavoro sin qui svolto ha portato alcune scoperte sorprendenti, che stanno dando nuovo impulso alla ricerca sui fattori protettivi dell'efficienza mentale. Non a caso, il programma settennale di ricerca dell'Unione Europea che parte dal 2014 investirà moltissimo in questo settore della medicina. Ormai è chiaro che dalla farmacologia non arriverà una "pillola salva-memoria" mentre l'invecchiamento della popolazione moltiplica i casi di demenza che stanno portando al collasso i sistemi sanitari. Riuscire a prolungare anche di soli due anni una condizione di buona efficienza mentale porterebbe vantaggi sociali ed economici vitali».



Ed ecco cosa si sa dei sei fattori.

Attività fisica: «Bastano 30 minuti al giorno cinque volte a settimana — spiega Cappa — va bene camminare, pedalare o nuotare o qualunque altra attività, anche moderata. Si è sempre pensato che i benefici neurologici fossero la ricaduta di quelli sul sistema cardiovascolare. E invece cresce l'evidenza di un effetto protettivo dell'attività fisica direttamente sul cervello».

Dieta mediterranea: anche qui la novità sta nella scoperta di un effetto diretto, non conseguente, come s'è sempre pensato, alle migliori condizioni metaboliche e cardiovascolari di chi segue questo stile alimentare. Una protezione maggiore sembra derivare da regimi alimentari simil vegetariani, con ulteriori restrizioni dei prodotti animali, zuccheri raffinati e cibi industriali, inevitabilmente ipocalorici.

Attività mentali: cruciverba, sudoku e giochi vari aiutano a rimanere lucidi. Alta scolarità e lavori intellettualmente impegnativi risultano protettivi nei confronti della demenza. Ma, a differenza dei fattori precedenti, i benefici sembrano meno duraturi. «Le ricerche dimostrano che chi si

dedica ai giochi ha capacità superiori alla media nel praticarli, ma la maggiore abilità non si estende ad altre prestazioni mentali. Invece l'alta scolarità e le attività lavorative intellettuali, più che proteggere dalla demenza sembrano rinviare la data di comparsa. Probabilmente una vita intellettualmente stimolante fornisce al cervello una "riserva cognitiva" che gli consente di resistere più a lungo alla perdita di cellule nervose».

Dal 2014 inizia la sfida del progetto europeo settennale "Horizon". Conclude Cappa: «Gli effetti protettivi risultano da ricerche retrospettive, che hanno confrontato negli anziani le prestazioni mentali con il modo in cui sono sempre vissuti. Ora si vedrà se si verificheranno meno casi di demenza in soggetti che a 50 anni iniziano a seguire la dieta mediterranea e un programma di attività fisica. Se, come spero, i risultati saranno positivi, avremo la ricetta della longevità».

Stefano Cappa, docente di Neuroscienze al San Raffaele: "Non abbiamo ancora una ricetta rivoluzionaria, ma alcune delle scoperte fatte sono sorprendenti"

I 6 FATTORI FONDAMENTALI

Influenzano le capacità mentali e la qualità della vita

ATTIVITÀ FISICA

30 minuti al giorno, anche una passeggiata, 5 volte a settimana. I benefici sul cervello sono diretti, non conseguenti a quelli circolatori, come s'era sempre pensato



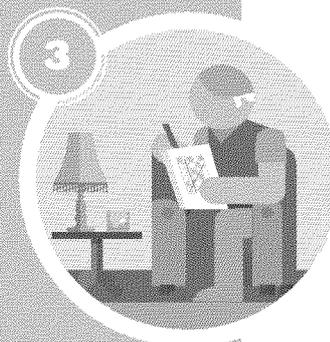
ALIMENTAZIONE MEDITERRANEA

Anche in questo caso, i benefici sono diretti, forse determinati dal maggior introito di antiossidanti portati da frutta e verdura più abbondanti in questa dieta



GIOCHI

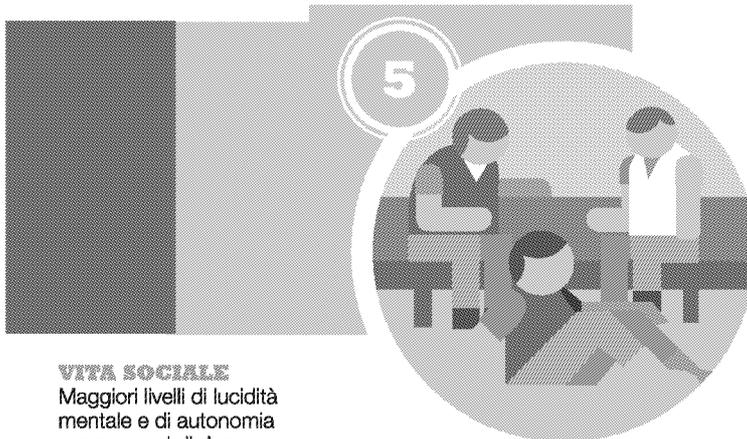
Cruciverba, sudoku, scacchi e altri giochi di abilità mentale mantengono lucidi. Ma le ricerche non dimostrano che le buone prestazioni in campo verbale, matematico, ecc si estendano poi alle altre funzioni mentali. Effetti protettivi o "ritardanti" nei confronti della demenza da alta scolarità e lavori intellettuali



QUALITÀ DEL SONNO

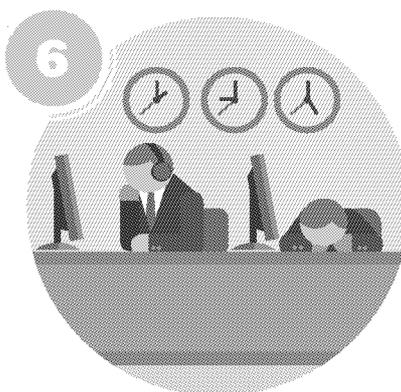
Più che la durata, sulla conservazione delle capacità mentali pesa la qualità del sonno. Il sonno disturbato da problemi medici (difficoltà respiratorie, dolori artrosici, ecc) o ambientali (rumore) o preoccupazioni varie diminuisce molto l'attenzione, la capacità di concentrazione e le facoltà mnemoniche





VITA SOCIALE

Maggiori livelli di lucidità mentale e di autonomia e meno casi di demenza tra gli anziani impegnati in attività che li portano a interagire spesso con gli altri



STRESS CRONICO

Mentre lo stress di breve durata (un problema anche grave, ma che viene risolto) è uno dei più potenti fattori protettivi della mente, quello cronico, causato da problemi irrisolti e/o irrisolvibili (ad esempio, disagio sociale, handicap, povertà) è il peggior tossico del cervello

La ricerca/1

Studi disparati su uomini e topi: ecco i più recenti

Test e neuroimaging encefalo sott'esame

Sono tecniche di neuroimaging e test cognitivi i più usati esami nello studio del cervello, su uomini e topi. Tanti studi recenti, più o meno seri. Così su *PloS One* si è testato il ruolo dei computer game allenacervello negli anziani. Conclusioni: solo transitorio miglioramento in funzioni e velocità. Da *International Dairy Journal*: al di là dell'età, le performance di chi consuma un bicchiere di latte al giorno, sarebbero 5 volte migliori. Su *Neurology*: un basso livello di vitamina B12 nel sangue porterebbe a "restringimento del volume e problemi cognitivi" (Rush univ. Chicago). Su *Cell* (studio su topi) focus su marijuana ed effetti sulla "working memory": scoperto il ruolo centrale delle cellule astroglia. Sempre studiando gli endocannabinoidi su *Nature Neuroscience* (Ist. Tecnologia di Genova) si è approfondito il processo legato alla plasticità sinaptica; la flessibilità del cervello è tema di un altro studio ora su *Nature online*. Su *Pnas*: effetti positivi (su topi) di una dieta a basso contenuto calorico sul longevità e funzionalità del cervello (univ. Cattolica). Infine *Cerebral Cortex* (S. Raffaele et alri): il cervello del bilingue sarebbe più veloce a decidere e, in certe aree, più sviluppato. Fascino della mente.

La ricerca/2

Prestigioso premio ad una neurologa siciliana

Alzheimer, lo studio di segni premonitori

Fare una diagnosi più precoce, ancor prima che la malattia si manifesti a livello clinico. A questo mira la ricerca della neurologa palermitana, Chiara Cerami, 32 anni, che ha vinto il più cospicuo premio italiano per la ricerca (360mila euro per 4 anni) promosso dalla Fondazione Lilly insieme alla Fondazione Cariplo ("Un'idea per il futuro"). Alla Cerami, laureata a Palermo, e oggi consulente neurologo al San Raffaele di Milano, è stata assegnata la ricca borsa di ricerca per uno studio che punterà a individuare "Nuovi biomarcatori per la diagnosi precoce della malattia di Alzheimer". Il progetto della ricercatrice palermitana studierà come diagnosticare precocemente l'Alzheimer, anche prima dell'insorgenza dei disturbi cognitivi, e fornirà gli strumenti per monitorare la progressione di malattia. L'utilizzo di nuovi marcatori consentirà di indirizzare meglio i pazienti verso cure mirate e innovative. Per la prima volta la neurologa palermitana valuterà insieme i due aspetti alla base della malattia, l'infiammazione e la degenerazione, e cercherà le alterazioni prima dell'insorgenza della malattia.

(tiziana lenzo)

Per saperne di più

Appuntamenti

7 GIORNI DI INCONTRI E VISITE IN NEUROLOGIA

Dal 12 al 18 marzo si celebra anche in Italia la Settimana mondiale del cervello con conferenze, mostre e dibattiti aperti al pubblico in tutta Italia. Tutte le iniziative sono reperibili sui siti www.neuro.it e www.dana.org/brainweek/calendar/. Qui sotto eccone alcune.

DOMODOSSOLA - Per tutta la settimana "Arte e cervello", mostra di quadri contemporanei esposti all'interno del reparto di Neurologia con possibilità di visita nelle fasce orarie di accesso al reparto. E "Neurologia a porte aperte" con personale sanitario a disposizione per informazioni sulle attività della Neurologia. Orario dalle ore 14.00 alle 16.00.

MILANO - Più eventi, tra cui: il 12 marzo ore 18, apertura della Settimana Mondiale del Cervello "Mente, Psiche Coscienza. Quanto è libero il cervello?", teatro Franco Parenti, Via Pierlombardo, 14. Intervengono: Simona Argentieri, Edoardo Boncinelli, Giancarlo Comi, (Presidente Sin) Giulio Giorello. Modera: Viviana Kasam. Il 18 marzo ore 9.30 - 13.30 - "Emicrania, sofferenza del paziente, costi sociali e strategie di cura",

Dipartimento di Neuroscienze Cliniche Fondazione IRCCS Istituto Neurologico Besta.

VERONA - "Infinitamente" Dalle 14.30 del 15 marzo alle 23.00 del 18 marzo, Università degli studi di Verona. Festival scientifico basato su tre parole chiave (tempo, finito, infinito) per divulgare le scoperte sui meccanismi di funzionamento del cervello.

NAPOLI - Dipartimento di Scienze Neurologiche, Università Federico II° di Napoli. professor Alessandro Fila. Apertura al pubblico dei laboratori di neurogenetica, epilettologia e neurofisiologia durante la settimana. Letture dello staff Neurologia sulle principali patologie del sistema nervoso e periferico. Lettura «Genetica in neurologia» della prof. Enza Maria Valente (Istituto Mendel, Roma).

COREGLIANO CALABRO (Cosenza) - Per tutta la settimana apertura del reparto e visite guidate agli studenti delle scuole medie inferiori e dei licei della città con lezioni di fisiologia del Sistema Nervoso.

CALTANISSETTA - Lezioni sul sistema nervoso da parte dell'Azienda sanitaria provinciale di Caltanissetta agli studenti del Liceo Classico Ruggero Settimo il 16 marzo ore 10.00.