



Prima che sia ALZHEIMER

Foto: Farhad Babaei/ai/Contrasto



Il morbo è implacabile. Ma ci possiamo difendere. Ecco come: dal pesce allo yoga, al sole sulla pelle

DI AGNESE CODIGNOLA

Una tragedia annunciata, in Italia e in tutti i paesi più sviluppati. La malattia di Alzheimer oggi colpisce 800 mila persone solo in Italia (36 milioni nel mondo); spazza via uomini e donne che hanno ancora, quasi sempre, molti anni da vivere e, insieme a loro, devasta le famiglie, e mette a dura prova le reti assistenziali. Una formidabile Julianne Moore si gioca l'Oscar nei panni di Alice che vede sfumare il senso di sé e il conforto dei ricordi, punta dell'iceberg di una marea montante di opere letterarie e cinematografiche che raccontiamo nel box di pag ???. Ma se l'arte ci conforta, resta il vuoto medico, resta questa epidemia che non si sa come arginare, visto che negli ultimi dieci anni il tasso di fallimenti nelle sperimentazioni cliniche di nuovi farmaci è stato del 99,6 per cento. E allora, forse, è arrivato il momento di cambiare strategia, in attesa del farmaco che verrà, e che Big Pharma sta cercando, stiamone certi, poiché sarebbe una nuova gallina dalle uova d'oro. È arrivato il momento di attaccare l'Alzheimer come si è fatto col cancro vent'anni fa: puntando sulla prevenzione che, oggi sappiamo, è possibile.

Da molti anni studi effettuati in diversi paesi dicono che avere cura della propria salute, proteggersi dalle malattie cronico-degenerative, non fumare, fare attività fisica, avere un'alimentazione sana, tenere allenato il cervello e viva la socialità aiuta, e non poco. E ora un lavoro imponente e importante pubblicato su "Lancet Neurology" dai ricercatori del King's College di Lon-

dra insieme ai colleghi dell'Università di San Francisco lo conferma: la diminuzione dell'incidenza della malattia potrebbe arrivare all'8,3 per cento entro il 2050, con misure semplici e possibili per tutti. I neurologi anglosassoni hanno infatti preso in considerazione sette fattori di rischio noti: diabete, ipertensione e obesità della mezza età, inattività fisica, depressione, fumo, e basso livello di educazione, e hanno calcolato che, tutti insieme, sono responsabili del 49,4 per cento dei casi nel mondo (evitandoli tutti si avrebbero qualcosa come 16,8 milioni di malati in meno). E anche introducendo vari fattori correttivi, il calo sarebbe di poco inferiore al 30 per cento, cioè pari a 9,6 milioni di persone colpite in meno. Infine, anche considerando ciascuno dei fattori di rischio singolarmente, se si riuscisse a far diminuire l'incidenza di ciascuno del 10 per cento in dieci anni, i casi di Alzheimer calerebbero dell'8,3 per cento.

Questi i numeri, ma ci sono le esperienze vissute: un gruppo di neurologi finlandesi ha presentato quanto ottenuto in soli due anni su oltre 1.200 persone ad alto rischio: modificando lo stile di vita, la dieta, l'attività fisica e verificando l'adesione alle cure per altre patologie, si è avuto un netto miglioramento dei parametri specifici e una diminuzione del rischio di andare incontro alla demenza.

L'Alzheimer come il cancro, dunque, cioè una malattia contro la quale è possibile difendersi, almeno in parte? Risponde Fabrizio Tagliavini direttore dell'Unità operativa di neuropatologia dell'Istituto Besta di Milano: «Certamente. A patto di iniziare quando la malattia sembra un rischio remoto, e cioè nella mezza età. Se per esempio si hanno la pressione alta o il diabete, si deve sapere che il danno vascolare o cardiaco o metabolico aumentano il rischio di Alzheimer. Lo stesso vale per uno stile di vita sedentario, con abitudini poco sane: la pigrizia, il fumo, la cattiva alimentazione si pos- ▶



IN QUESTE PAGINE: IMMAGINI DI DONNE ANZIANE IN UNA CASA DI RIPOSO IN IRAN

sono tradurre in aumento significativo del rischio, come accade per altre malattie quali il cancro». Per prima cosa, dunque, il fumo, le cui centinaia di sostanze volatili, oltretutto cancerogene, sono esiziali per le cellule nervose. E poi: a tavola dove le buone abitudini sono quelle ben note: molta frutta e verdura fresca, pochi grassi, poca carne rossa, molte fibre.

Più concretamente. Per quanto riguarda la dieta, sembra confermato il ruolo di alcuni acidi grassi – i famosi omega tre – presenti soprattutto nel pesce. Secondo uno studio pubblicato sull’*“American Journal of Preventive Medicine”*, e condotto su un gruppo di 260 persone, chi aveva mangiato almeno una volta alla settimana pesce al forno o lesso (le due modalità di cottura che più mantengono gli acidi grassi omega tre) aveva preservato meglio le aree cerebrali della memoria (+4,3 per cento) e delle funzioni cognitive (+14 per cento) rispetto a chi non lo aveva fatto. Risultati analoghi si sono avuti in un’altra ricerca, uscita su *“Alzheimer’s & Dementia”* e condotta dai neurologi del Rhode Island Hospital su oltre 700 tra malati: la malattia procedeva più lentamente in coloro che avevano assunto omega tre.

Un altro parametro da tenere d’occhio



è la vitamina D: i neurologi dell’Università di Exeter hanno pubblicato su *“Neurology”* quanto osservato su oltre 1.600 over 65: coloro che soffrono di carenze di vitamina D rischiano di sviluppare una demenza (non solo di Alzheimer) anche del

120 per cento in più. La vitamina D si trova in forma inattiva nel pesce, nei latticini, nelle uova e in molte verdure; la sua forma attiva viene sintetizzata in seguito all’esposizione al sole, cosa di cui gli anziani di solito fanno a meno; per questo, se-

Viaggi d’artista, senza memoria

I termini che sfuggono. Le iniziali che mancano. Le sillabe che si allontanano dal loro posto. Comincia così, con una parola smarrita e una pausa che pare eterna, *“Still Alice”*, il film di Richard Glatzer e Wash Westmoreland, con Julianne Moore candidata agli Oscar. Nel ruolo di una docente di linguistica che, nel pieno della vita privata e professionale, scopre una forma precoce di Alzheimer, il personaggio catalizza le paure di una società che con l’invecchiamento, e con i suoi difetti specialmente, è chiamata a fare i conti. Non è la prima volta che Hollywood affronta il tema, affidandosi a grandi attrici: Meryl Streep nel ruolo di Margaret Thatcher *“The Iron Lady”*; Judi Dench, nei panni di Iris Murdoch in *“Iris. Un amore vero”*. Anzi, se per la medicina prevenzione e cura dell’Alzheimer restano tra le sfide più alte, cinema e libri hanno intrecciato negli anni un’alleanza: se non per imparare a convivere, almeno per conoscere la malattia, ed esorcizzarla. Da *“La versione*

di Barney” di Mordecai Richler, dove Barney Panofsky-Paul Giamatti va incontro a una delle più indimenticabili smemoratozze a *“Le pagine della nostra vita”* di Nick Cassavetes, dal romanzo di Nicholas Sparks fino a *“Lontano da lei”*: l’ha scritto Alice Munro, Sarah Polley ne ha fatto un film. Anche *“Still Alice”* è l’adattamento cinematografico di un romanzo: *“Perdersi”* (Piemme), della neuroscienziata Lisa Genova. Fulcro della storia, una domanda: cosa si prova a non ricordare più? Moore

risponde con un’interpretazione traboccante vulnerabilità e svelando la forza dell’empatia: che rinsalda i rapporti sul punto di perdersi. Accade a Giulio Scarpati, che alla madre dedica *“Ti ricordi la Casa Rossa?”* (Mondadori): lei perde la memoria, lui impara a ricordare. E torna in Cilento, in quella casa dove sono le sue radici. Un viaggio all’inverso, nella direzione di un passato in cui reincontrarsi, comune a tutti i più riusciti romanzi sul tema: *“Io non ricordo”*, di Stefan Merrill Block (Neri

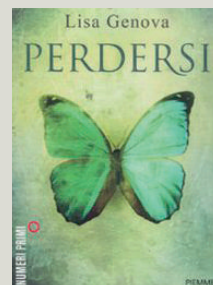
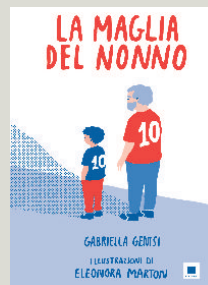
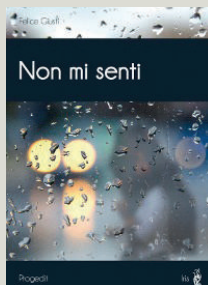


Foto: Farhad Babaei/laif/Contrasto, Webphoto



SOTTO: JULIANNE MOORE
INTERPRETA UNA MALATA DI
ALZHEIMER IN "SILL ALICE"

condo gli autori, deve essere misurata e, in caso di necessità, data in supplemento.

La dieta, insomma, può essere il punto di partenza per vere e proprie strategie preventive. Spiega Tagliavini: «Abbiamo condotto, insieme a Franco Berrino dell'Istituto dei tumori di Milano, uno studio pilota su una ventina di persone a rischio, invitate a frequentare corsi per imparare a cucinare e a mangiare sfruttando tutto ciò che la dieta mediterranea può offrire. Dopo un anno si sono visti segnali importanti di miglioramento dei parametri legati al metabolismo, e quindi

alla prevenzione del diabete, della sindrome metabolica e così via. Lo studio riprenderà su larga scala quando sarà possibile ottenere un finanziamento, anche perché per avere risposte sulle demenze bisogna portarlo avanti per molti an-

ni». Nel frattempo è stato messo in piedi un altro programma per valutare l'effetto della dieta in una residenza per anziani, la Golgi Radaelli di Abbiategrasso.

Ma non basta. Come spiega Andrea Fagiolini, direttore della Psichiatria universitaria del Policlinico Le Scotte di Siena: «Le persone fisicamente attive all'età di 40-50 anni possono ridurre fino al 50 per cento il rischio di sviluppare una demenza. L'esercizio fisico può aumentare il numero di vasi sanguigni (e quindi il nutrimento apportato) nelle aree del cervello che controllano la memoria, la coscienza, l'inizio delle attività, le risposte emotive e il linguaggio. Inoltre aiuta a prevenire la depressione, altro fattore di rischio, anche del 25 per cento». Consigliate sono le normali passeggiate, purché regolari, sport dolci come lo yoga, ma anche hobby come il giardinaggio o la coltivazione di orti urbani, che secondo una recente analisi pubblicata sul "Journal of American Medical Directors Association", riunisce in sé i benefici del movimento, dell'esposizione al sole e all'aria aperta, dell'attenuazione della depressione e del mantenimento della socialità, molto importante per ridurre il rischio-demenza. ■

Pozza); "Una vita come le altre" (Adelphi) di Alan Bennett; "Prenditi cura di lei" (Neri Pozza) di Kyung Sook Shin, dove una madre che si perde nella metropolitana di Seul dà l'occasione ai figli per ritrovarsi tra loro. Sono viaggi di coppia i testi più struggenti: Vincenzo Di Mattia racconta la malattia della moglie in "Quando amore non mi riconoscerai" (Piemme), calandosi in questo mondo ignoto: «Il rossetto nel frigo, l'arancia tra la biancheria, lo spazzolino nelle posate, le calze sul piatto, il vangelo nei rifiuti. D'improvviso il caos». Un corto circuito anche per chi sta accanto ai malati. E chi li sostiene? "Alzheimer mon amour" (Edizioni Clichy), di Cécile Huguenin, pone la domanda: quando il marito si ammala, lei nega l'evidenza. In "Non mi senti", di Felice Giusti (Progedit), tre figli si affidano alla tecnologia per ritrovare la memoria del padre. Mentre un'intera famiglia allargata e bizzarra diventa caregiver in "Perdutamente", di Flavio Pagano (Giusti).



Perché la malattia coglie tutti impreparati. I bambini per primi: come spiegare cos'è l'Alzheimer? Ignacio Ferreras ha tradotto in film d'animazione il graphic novel "Arrugas", di Paco Roca. Gabriella Genisi ed Eleonora Marton hanno scritto un libro illustrato dedicato al giornalista Ignazio Schino: "La maglia del nonno" (Biancoenero edizioni). Appena selezionato dall'Ibby Outstanding Books for Young People with Disabilities, sarà tra i protagonisti della prossima Fiera del Libro per Ragazzi.

Sabina Minardi

Caccia al test

Circa un caso su due viene diagnosticato in ritardo. E questo è un vero guaio perché tardi, nel caso dell'Alzheimer, significa che il cervello è già devastato, in porzioni più o meno consistenti, e non più recuperabile. Ma qualcosa si sta muovendo. Si è infatti capito che le placche di proteina beta amiloide, i depositi proteici tipici della malattia, si formano molto presto, e possono essere individuate per tempo, quando i sintomi sono assenti o in fase molto iniziale. In che modo? La ricerca si sta indirizzando verso due tessuti: quello della mucosa olfattiva e quello della retina. La prima è una sorta di piccola area cerebrale, in quanto tale, è soggetta ai depositi di beta amiloide. All'ultima conferenza mondiale sull'Alzheimer sono stati presentati due studi americani - uno su 215 persone, e l'altro su un migliaio di volontari - che suggeriscono che questa possa essere una delle strade da percorrere per ottenere quella diagnosi precoce che nessun test finora è riuscito a garantire; nel primo caso, a deficit olfattivi corrispondevano sempre modifiche anatomiche associate alla demenza, mentre nel secondo studio agli stessi era collegata l'evoluzione negativa del deficit cognitivo (di per sé non necessariamente predittivo di demenza) verso l'Alzheimer vero e proprio. Per la retina il principio è lo stesso, e potrebbe funzionare, come hanno mostrato altri due studi presentati allo stesso meeting. Nel primo, condotto su 200 persone, le placche retiniche evidenziate grazie alla curcumina, proteina del curry che si lega specificamente appunto alla beta amiloide, sono risultate associate a livelli elevati della stessa amiloide nel cervello, quantificati dalla Pet. Il test potrebbe dunque essere utile anche per seguire in modo poco invasivo, senza radiazioni, l'evoluzione della malattia. Nel secondo è stato invece impiegato un nuovo metodo di rilevazione fluorescente, che analizza la luce emessa da una sostanza che si lega al cristallino; provato su 40 persone (20 a rischio e 20 no), il test - chiamato Fles da Fluorescent Ligand Eye Scanning - ha mostrato una sensibilità dell'85 per cento, e una specificità del 95 per cento.