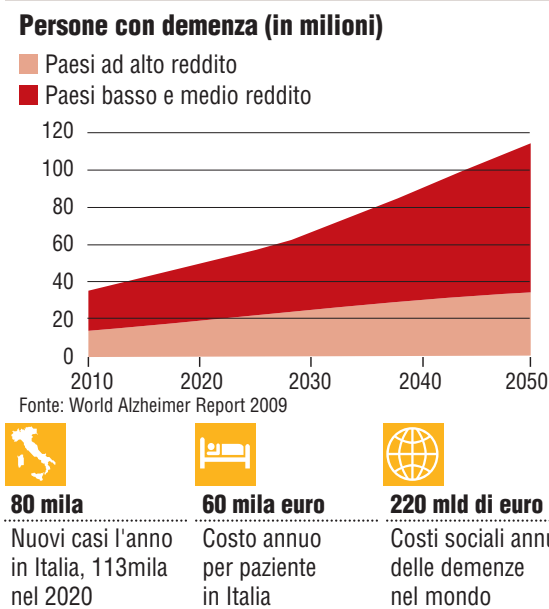


il fatto

La popolazione invecchia e quest'anno saranno 35 milioni i malati nel mondo. Una cifra che supera del 10% le già preoccupanti previsioni formulate nel 2005. I casi di demenza sono destinati a raddoppiare nei prossimi 20 anni, fino a oltrepassare il tetto dei 100 milioni nel 2050. L'Europarlamento l'ha dichiarata «priorità di salute pubblica»

L'andamento in Europa e nel mondo

Persone con demenza nei Paesi Ue (età 30-95+ anni, dati in milioni)

	Totale	Uomini	Donne
Germania	1,368	0,418	0,950
Italia	1,012	0,325	0,687
Francia	0,974	0,307	0,667
R. Unito	0,931	0,310	0,621
Spagna	0,690	0,233	0,457
Polonia	0,391	0,123	0,268
Romania	0,227	0,081	0,146
Olanda	0,210	0,068	0,142
Belgio	0,163	0,052	0,111
Svezia	0,161	0,054	0,107
Grecia	0,159	0,064	0,095
Portogallo	0,153	0,053	0,101
Europa-27	7,302	1,612	2,912

Fonte: European Collaboration on Dementia (EuroCoDe) - Alzheimer Europe 2009

RICERCHE USA
Scoperta: la spiritualità migliora la resistenza

Avere fede in Dio, pregare, leggere le Scritture, partecipare alle celebrazioni religiose... Che cosa possono avere a che fare con l'Alzheimer? I ricercatori americani hanno scoperto che, in questo contesto, la dimensione spirituale può avere non soltanto una funzione consolatoria, ma costituire una strategia di fronteggiamento della malattia, soprattutto nelle sue fasi iniziali, quando la persona è consapevole dei deficit sopraggiunti e dispone ancora di sufficienti riserve cognitive. Nello specifico, credere in Dio e praticarne attivamente il culto restituirebbe un senso di vita e di positività quotidiana, sia in termini di accettazione della propria condizione, sia in termini di sollievo e speranza, consentendo alla

persona non solo di mantenersi attiva fisicamente e mentalmente, ma anche di ridurre in questo modo ansia, depressione e isolamento sociale. «Diversi studi dimostrano l'efficacia dell'approccio spirituale sulla salute e sul benessere emotivo», dice Linda Beuscher della Vanderbilt University. «Oltre a rappresentare uno dei bisogni del malato, la spiritualità può influire marcatamente sugli esiti del trattamento e sulla qualità della vita», aggiunge Christina Puchalski del George Washington University Medical Center. Il tema è di estremo interesse negli Usa, tanto che a Pasadena si è tenuta una consensus conference che ha prodotto specifiche linee guida per il personale sanitario. (M.Moz.)

**MEDICINA
E SOCIETÀ**

A livello planetario i costi complessivi del morbo vengono stimati

dal Karolinska Institute svedese in circa 220 miliardi di euro l'anno

Allarme Alzheimer

Casi in crescita, «sfida del secolo» Italia seconda. Serve prevenzione

DI MARCO MOZZONI

La popolazione invecchia e quest'anno saranno 35 milioni i malati di Alzheimer nel mondo. La cifra, che supera del 10% le già preoccupanti previsioni formulate nel 2005 dall'associazione Alzheimer Disease International, ha portato la prestigiosa rivista *Lancet Neurology* a definire il disturbo come «la sfida globale del XXI secolo». I casi di demenza sono destinati a raddoppiare nei prossimi 20 anni, fino a oltrepassare abbondantemente il tetto dei 100 milioni nel 2050. Il problema - sottolinea su *Lancet* Jean Francois Dartigues dell'Università di Bordeaux - è che «la quantità di casi non diagnosticati e la mancanza di registri nazionali come quelli istituiti per tumori, malattie infettive o disturbi cardiovascolari potrebbe far risultare questi numeri di molto inferiori alla realtà del fenomeno».

Dichiarato dal Parlamento europeo «priorità di salute pubblica», l'Alzheimer interessa nel Vecchio Continente, insieme alle altre demenze, più di 7 milioni di persone. Secondo la Federazione Alzheimer Italia, nel nostro Paese soffrirebbe del morbo addirittura il 20% della popolazione al di sopra dei 65 anni, in pratica due persone ogni dieci, per un totale - come stima il Censis - di circa 520.000 pazienti nel Paese, pari a un'incidenza di 80.000 nuovi casi l'anno, destinata a crescere a 113.000 nel 2020. In Italia il costo annuo per paziente, comprensivo sia dei costi sostenuti dalle famiglie sia di quelli a carico della collettività, è stimato in 60.000 euro, rispetto ai 13.000 euro mediamente sborsati dagli altri Paesi ad alto reddito. A livello mondiale i costi sociali complessivi della demenza vengono stimati dal Karolinska Institute svedese in circa 220 miliardi di euro l'anno.

Ma che cos'è l'Alzheimer? È una malattia del cervello descritta per la prima volta nel 1906 dal neurologo tedesco Alois Alzheimer, dal quale ha preso il nome. Principale causa di demenza (oltre il 70% dei casi), in termini tecnici è una patologia neurodegenerativa complessa e multifattoriale i cui meccanismi di sviluppo non sono ancora completamente chiariti. Gli unici trattamenti oggi disponibili agiscono solo sui sintomi e non vengono somministrati se non in fase avanzata del decorso della malattia, quando i disturbi cognitivi vanno a interferire con la vita quotidiana al punto da spingere la persona o un familiare a rivolgersi a uno specialista.

«Dal momento della diagnosi al termine della vita restano in media 10 anni, ma la variabilità individuale è ampia, con pazienti che vivono meno di 5 anni e altri più di 20», spiega Giovanni Frisoni, neurologo dell'Irccs Fatebenefratelli di Brescia, uno dei maggiori studiosi italiani dell'Alzheimer. I sintomi iniziali sono generalmente lievi e limitati ai soli disturbi di memoria, ma la loro gravità progredisce col tempo fino a estendersi a tutto lo spettro cognitivo

e della personalità. Agli inizi di disturbi di memoria possono infatti seguire problemi di linguaggio, disorientamento spaziale e temporale, difficoltà di attenzione e di ragionamento, confusione, unite ad alterazioni evidenti del comportamento quali ansia, irritabilità, agitazione, apatia, che vanno pian piano a creare problemi nel quotidiano, rendendo la persona incapace ad esempio di gestire il denaro e l'assunzione dei farmaci, di occuparsi delle faccende domestiche, di prendersi cura della propria igiene, di vestirsi e di mangiare.

La diagnosi clinica dell'Alzheimer inoltre non è facile: avendo una sintomatologia simile alle altre demenze (ad esempio quelle associate ai

Non esistono cure efficaci e la diagnosi spesso arriva quando la malattia è già in fase molto avanzata

disturbi vascolari, al Parkinson, alla depressione, alle carenze alimentari), ancora oggi nessun tipo di indagine "in vita" consente di discriminare con certezza fra Alzheimer, altre forme di demenza e normale invecchiamento. Anche quest'ultimo infatti comporta modificazioni a carico delle funzioni cognitive e processi biologici analoghi. Ma l'anziano "sano" è ancora in grado di utilizzare strategie efficaci di compensazione e di adattamento, attingendo al patrimonio di risorse cognitive accumulate nel corso della vita. «Questo patrimonio, chiamato riserva cognitiva, può rivestire un ruolo importante come fattore protettivo - spiega Rossana De Beni, professore ordinario all'Università di Padova e presidente della Società italiana di psicologia dell'invecchiamento (Sipi) - : quanto maggiore è

tale riserva, tanto più efficaci saranno le strategie di adattamento e di compenso sviluppate». L'Alzheimer viene anche definita una "malattia insidiosa" perché, quando i sintomi si manifestano, il processo patologico sottostante ha già operato profondamente e per lungo tempo. Lo sviluppo delle caratteristiche placche senili, i depositi di amiloide, la presenza di aggregati proteici anomali all'interno dei neuroni, la morte di questi ultimi unita alla riduzione delle sinapsi (i contatti fra i neuroni che consentono lo scambio dei segnali), ha infatti inizio decenni prima dell'insorgenza dei sintomi, più o meno intorno ai 40 anni.

È per questa ragione che «solo una diagnosi precoce e un trattamento presintomatico potrebbero drasticamente ridurre l'incidenza e la prevalenza dell'Alzheimer», spiega Peter Lansbury, della Harvard Medical School, che ha recentemente curato uno speciale di *Nature* sull'argomento. «Agendo per tempo sul processo patologico - dice Lansbury - si riuscirebbe a rallentare il declino cognitivo quanto basta per differire nel tempo la comparsa dei disturbi funzionali». Una strategia quantomeno astuta, se ancora oggi non c'è una cura per la malattia.

Dunque, screening ad ampio raggio della popolazione per i fattori di rischio più comuni? «Certo, ma prima pensiamo ad assistere i malati e le loro famiglie, poi anche a tutto il resto - risponde Gabriella Salvini Porro, presidente della Federazione Alzheimer Italia -». Le Unità di valutazione Alzheimer (Uva) sono diventate in gran parte meri somministratori di farmaci... Servono invece un coordinamento dei servizi sul territorio e interventi di formazione destinati agli operatori, vista la complessità della malattia, non riducibile alla sola componente biologica. Si pensi che fino al 75% di chi si prende cura dei malati soffrono di depressione e altri disturbi psicologici».

Le difese: dieta e attività intellettuale

«**D**ato che il trattamento farmacologico della demenza oggi può solo mitigarne lievemente i sintomi, la modifica dei fattori di rischio resta la pietra angolare della prevenzione»: di questo è convinta Laura Middleton, della Scuola di Medicina dell'Università della California di San Francisco.

Fra i settori di ricerca più promettenti sull'Alzheimer, quello della prevenzione è infatti in questo momento il più fervido. I risultati degli studi in corso stanno mettendo in evidenza in particolare come la "salute del cervello", uno degli organi a più alta vasco-

larizzazione, sia strettamente collegata, oltre che al benessere generale, alla salute del sistema cardiovascolare. Tenere sotto controllo i fattori di rischio cardiovascolari quali il colesterolo, il diabete tipo 2, la pressione, l'ipertensione e il sovrappeso può aiutare a prevenire il declino cognitivo, così come un regolare esercizio fisico e una dieta alimentare povera di grassi e ricca di frutta e verdura.

«La dieta può risultare un fattore comportamentale importante nella prevenzione dell'Alzheimer», dice Nikolaos Scarmeas del Columbia University Medical Center di New York, uno dei ricercatori

più conosciuti nel mondo per i suoi studi sul rapporto fra nutrizione ed efficienza mentale: «Seguire una dieta mediterranea, caratterizzata da un adeguato apporto di verdure, legumi, frutta, cereali, riducendo allo stesso tempo il consumo di carne, formaggi, grassi saturi, può ridurre il rischio di sviluppare in età adulta un disturbo cognitivo lieve chiamato Mild Cognitive Impairment (MCI), stadio di transizione fra invecchiamento normale del cervello e demenza di Alzheimer».

Decisivo infine mantenere anche in età avanzata una vita attiva, ricca di relazioni sociali e di "stimolazioni" men-

tali. In sostanza, più il cervello è in attività, meno invecchia. Inoltre, meglio stare lontani dal televisore! Secondo uno studio della Mayo Clinic, infatti, passare troppo tempo davanti alla tv sarebbe deleterio per la memoria: «Guardare la televisione per più di 7 ore al giorno aumenta del 50% il rischio di perdere la memoria; tenersi impegnati attivamente, leggendo libri e giornali, dedicandosi a hobby creativi capaci di stimolare la psicomotricità, come ad esempio lavorare il legno o la ceramica, ridurrebbe invece questo rischio di una percentuale fra il 30 e il 50».

Marco Mozzoni


DA SAPERE
COSÌ SI SCLEROTIZZA IL CERVELLO MA È ANCHE «PLASTICO»

«Un ruolo cruciale nell'invecchiamento del cervello è svolto dal lobo frontale, sede delle capacità di controllo, selezione, inibizione, programmazione dell'attività cognitiva cosciente», spiega Elena Sinfiorani, neurologo responsabile del Laboratorio di Neuropsicologia dell'Irccs Casimiro Mondino di Pavia: «Gli studi di neuroimmagine evidenziano la presenza di atrofia in particolare a carico della regione prefrontale, l'ultima a completare lo sviluppo nel corso della vita, la prima a subire gli effetti del tempo». In effetti non tutte le funzioni cognitive declinano allo stesso modo. Quelle più a rischio sono l'attenzione, i processi decisionali, che diverrebbero più lenti e meno "flessibili", la memoria di lavoro, cioè la capacità di trattenere temporaneamente le informazioni per una loro elaborazione "in presa diretta", la memoria episodica, che conserva eventi specifici associati ai loro contesti spaziali e temporali. Il declino è inesorabile? Non proprio. Le nuove scoperte delle neuroscienze dimostrano che anche il cervello adulto è dotato di capacità di neurogenesi, cioè di nascita di nuove cellule nervose, e di capacità plastiche e rigenerative. Sono questi fattori plastici a rendere possibili ed efficaci gli interventi di stimolazione cognitiva finalizzati a rallentare nei limiti del possibile l'invecchiamento precoce del cervello. (M.Moz.)


le terapie

Il trattamento con i farmaci mitiga soltanto i sintomi. Decisivi gli stili di vita fin da giovani