

Attenti al Momento X quando il nostro cervello inizia ad andare in tilt

«**D**ovrebbero esserci ambulatori di screening cognitivo sul territorio, perché la fase precoce è l'unica in cui gli interventi non farmacologici basati su dieta, esercizio fisico e training cognitivo possono avere una qualche efficacia nel rallentare o addirittura nell'interrompere temporaneamente la progressione del decadimento verso condizioni di maggior deficit».

A dirlo è Riccardo Castoldi, responsabile del day hospital dell'Istituto geriatrico Redaelli di Milano, dove è partito un progetto chiamato «Me.Mo.Ri.» (da Memoria, Motricità e Riabilitazione). «Con l'età un certo calo delle capacità mentali è fisiologico, ma se è eccessivo diventa un campanello d'allarme da intercettare - spiega il geriatra -. Dal 10 al 25% delle persone tra 65 e 85 anni e un terzo degli over 85 ha un disturbo cognitivo lieve (noto in gergo come "Mci"), condizione per la quale non ci sono farmaci e in cui inizialmente le funzioni cognitive sono solo in parte ridotte, ma che può evolvere (in un caso su tre avviene entro 36 mesi) in demenza».

La scienza mostra l'efficacia

di interventi cosiddetti «multimodali» sia nel ridurre il rischio di andare incontro a neurodegenerazione sia nel migliorare i sintomi e stabilizzare le capacità residue. «Sono interventi basati sulle evidenze e "cost-effective"», conferma Andrea Mazzone, geriatra del progetto «Me.Mo.Ri.». E, allora, quando si deve effettuare una valutazione neuropsicologica? «In presenza di disturbi dell'attenzione e della memoria ma anche del comportamento, come una maggiore tendenza all'irritabilità o alla depressione - risponde la neuropsicologa Vanessa Binetti -. Una valutazione accurata è in grado di fotografare il quadro cognitivo ed emotivo, identificando le situazioni che possono anticipare il deterioramento tipico delle diverse forme di demenza».

Quindi, il team, che include geriatra, neuropsicologa, logopedista, terapeuta occupazionale e fisioterapista, stabilisce il programma personalizzato di incontri, tipicamente tre volte a settimana per un massimo di 16 sedute, eseguibili tutte in regime di day hospital. «A seconda dei casi le sedute sono individuali o in gruppo. Molti sono i punti di forza del lavoro in gruppo, che può essere omogeneo per difficoltà ma

eterogeneo per criticità - dice la logopedista Elisa Meneghini -. Gli anziani si motivano e contrastano il senso di sfiducia verso le proprie capacità, con ricadute positive sulle prestazioni cognitive». Chiude il programma, poi, il lavoro a domicilio, nel quale spesso viene stabilita una nuova routine quotidiana. Ora lo staff dell'Istituto e il suo direttore, Enzo Lucchini, si augurano che «il progetto diventi un modello per altre realtà regionali e nazionali e possa trasformarsi in un servizio esteso a tutti i cittadini».

Ci sono poi anche casi più lievi, in cui la persona confessa di provare una forte sensazione di fatica a memorizzare e ricordare, ma i test neuropsicologici non rivelano alcuna alterazione. Si tratta del cosiddetto «declino soggettivo», che può risolversi con interventi negli stili di vita, efficaci anche a scopo preventivo nella popolazione sana. Come un po' di moto. Le evidenze si accumulano: ultimo studio del «German Center for Neurodegenerative Disease» mostra che l'attività aerobica, fantastico antidoto alle malattie cardiovascolari e valida protezione per la salute dei nostri vasi, regala benefici specifici per la materia

grigia cerebrale. Il lavoro condotto su 2 mila soggetti adulti, tra i 21 e gli 84 anni, evidenzia un legame tra la capacità di fornire ossigeno ai muscoli da parte del sistema cardiorespiratorio, la cosiddetta «fitness», e la densità della sostanza grigia.

«Studi precedenti avevano mostrato modificazioni di carattere plastico in relazione all'esercizio fisico», sottolinea Stefano Cappa, neurologo dello Iuss e responsabile del «Dementia Clinical Research Center» dell'Irccs Mondino di Pavia. «Lo studio mostra un maggiore spessore di alcune aree cerebrali, forse per un aumento della densità sinaptica. Il fatto, poi, che tali modificazioni riguardino non aree motorie, ma quelle della cognizione sembra un correlato del possibile effetto protettivo dell'esercizio nel declino cognitivo». E' la «riserva cognitiva», scudo per rallentare la comparsa dei sintomi di malattie neurodegenerative. La buona notizia è che non si richiede di essere stati sempre degli sportivi. Non è mai troppo tardi per iniziare. N. PAN. —



Peso: 34%