

Prevenire l'Alzheimer? Si può

Prof.ssa Alessandra Graziottin

Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica

H. San Raffaele Resnati, Milano

“Mia nonna materna e mia mamma sono morte di Alzheimer, dopo una vecchiaia terribile e angosciante. Ho 48 anni e sono terrorizzata che possa capitare anche a me. Cosa posso fare per prevenirlo? E' possibile?”

Marcella V. (Treviso)

Capisco la sua angoscia, gentile signora. L'Alzheimer fa parte delle demenze, patologie che colpiscono soprattutto la parte cognitiva del cervello (i neuroni “colinergici”, che usano cioè l'acetilcolina come neuromediatore).

La vera malattia di Alzheimer è caratterizzata dal deposito nel cervello di una sostanza tossica, l'amiloide, dovuta ad alterazioni genetiche con forte componente ereditaria. Contribuisce a circa il 50% delle demenze. L'altro 48% è di tipo aterosclerotico, dovuto cioè a lesioni dei vasi sanguigni e dell'ossigenazione del cervello: per ipercolesterolemia, ipertensione e piccoli infarti cerebrali. Un 1% circa è dovuto alla carenza cronica di B12, frequente negli anziani, e un altro 1% ad ipotiroidismo cronico.

Quando compaiono i sintomi è già andato distrutto ben l'80% dei neuroni colinergici: ecco perché “curare” la demenza, quale che sia la causa, di fatto è impossibile: è troppo tardi! La demenza anticipa nelle fumatrici e nelle persone sedentarie. E quando si ha una menopausa precoce chirurgica: se l'asportazione delle ovaie avviene prima dei 38 anni, il rischio è quasi triplicato; quasi raddoppiato se avviene prima dei 45 anni. Il che dimostra l'importanza degli ormoni sessuali anche per la salute del cervello delle donne!

La demenza è in realtà l'esito finale di molti fattori che agiscono negativamente sul cervello: è come un grande fiume, con tanti affluenti. Per ridurre la portata, e la gravità, bisogna agire presto, quando il cervello è ancora sano, e agire su ogni affluente. Per prevenire, o almeno posticipare al massimo la comparsa delle demenze, bisogna quindi prevenire, diagnosticare e curare presto i fattori modificabili: controllare che la tiroide funzioni bene, che i livelli di B12 siano adeguati, che il colesterolo sia nei limiti (fare dieta e terapia adeguate), non fumare, curare l'ipertensione con costanza e accuratezza. L'attività fisica aerobica (un'ora di passeggiata veloce al giorno) aiuta la salute del cervello perché riduce l'infiammazione sistemica e cerebrale, riduce i fattori di rischio vascolari, aiuta a ossigenare di più le cellule nervose. Mantenere un peso normale riduce le sostanze infiammatorie e le alterazioni metaboliche, come l'iperglicemia, che sono tossiche per le cellule nervose. Essenziale è rispettare il sonno, grande custode della salute del cervello. Se non ci sono controindicazioni, anche le terapie ormonali sostitutive aiutano!

Prevenire e curare Dedicatevi a imparare un'attività nuova con costanza

La prestigiosa Harvard Medical School raccomanda il “cognitive fitness”, la ginnastica mentale, essenziale per la plasticità cerebrale, ossia per creare nuove connessioni che aumentano le funzioni cognitive. Il miglior allenamento per il cervello è imparare un’attività nuova: un ballo, uno sport, suonare uno strumento. Meglio se l’attività fisica si accompagna a un obiettivo di miglioramento esecutivo. Tutti attivi, allora!
