

Strategie anti-age per cervelli in crisi

Prof.ssa Alessandra Graziottin

Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica

H. San Raffaele Resnati, Milano

«Occhi morti e cervelli fritti: è questa la vera pandemia che sta colpendo la gente. Non te ne sei accorta?». Questo sostiene un'amica molto attenta al livello di vivacità mentale delle persone che incontra. I segnali di vulnerabilità al deterioramento cognitivo sono molteplici: difficoltà a ricordare nomi e parole, a concentrarsi, a ricordare cose dette e fatte pochi minuti prima, ma anche a riflettere, a trovare soluzioni meditate e non impulsive o superficiali, la tendenza a ripetersi, lo sguardo emotivamente sempre più annebbiato, senza guizzi, senza profondità di espressione, senza interiorizzazione. Difficoltà più evidenti nel long covid, quando le persone lamentano un sintomo tipico: la "nebbia nel cervello".

Una parte delle persone con deterioramento cerebrale va incontro a demenza: una seria e progressiva patologia degenerativa del cervello. Include due grandi forme, che si peggiorano reciprocamente, perché hanno un denominatore comune, potente e distruttivo: l'infiammazione diffusa del tessuto cerebrale. La prima è la demenza di Alzheimer, caratterizzata dalla deposizione di una sostanza tossica per le cellule nervose, l'amiloide. Interessa circa il 50% delle demenze, con una componente genetica ereditaria. La seconda è la demenza aterosclerotica, secondaria al danno vascolare causato dalla deposizione di colesterolo al di sotto delle cellule che rivestono la parete dei vasi sanguigni ("endotelio"), a cui si associano l'ipertensione dovuta all'aumento delle resistenze arteriose periferiche e l'iperglicemia da diabete.

La rete di arteriole e capillari che nutrono i trilioni di cellule nervose contenute nel cervello è fittissima. Se li mettessimo in fila otterremmo un percorso vascolare stimato intorno ai 600 chilometri! Se lungo le strade della penisola avessimo migliaia di mucchi di spazzatura (le placche di colesterolo), il traffico non circolerebbe più o quasi. Questo succede anche nel cervello dove la vasculopatia aterosclerotica, oltre all'infiammazione, causa una progressiva carenza di ossigeno ("ipossia") perché i globuli rossi, che trasportano l'ossigeno alle cellule, circolano con difficoltà dentro i vasi ristretti dall'accumulo di colesterolo.

Punto critico: quali sono i fattori di rischio per la demenza, di Alzheimer e aterosclerotica, comuni a uomini e donne? Attenti ai fattori fisici: l'obesità, in crescita inquietante, aumenta il rischio di demenza per l'acuta infiammazione causata dalle citochine rilasciate dal tessuto adiposo, per la neuroinfiammazione e per il danno vascolare. Malattie come ipertensione, diabete, ipercolesterolemia, spesso associate all'obesità, ne complicano le conseguenze: danneggiano i vasi, causano ipossia, aumentano la neuroinfiammazione e danneggiano specificamente i neuroni colinergici, da cui dipendono la memoria e il pensiero lucido. Ancor più, quando i super tossici alcol e fumo danno al cervello il colpo di grazia. La depressione, più frequente negli obesi e nei diabetici, accentua il deterioramento cognitivo in ambo i sessi. In parallelo, attenti a un altro poderoso fattore di rischio di demenza: la bassa "riserva cognitiva", tipica di donne e uomini che hanno bassa scolarità, basso livello di occupazione, poche interazioni sociali, ancor peggio se sono sedentari. Meno stimoli culturali, affettivi e motori riducono le spine dendritiche, le connessioni fra i neuroni, riducendo la rete di informazioni che circolano efficaci e veloci. Più i neuroni sono connessi, più il cervello compensa con qualità di sinergie la perdita di neuroni

legata all'età. Ecco perché mantenere stimolato il cervello è un fattore di giovinezza mentale a ogni età.

Le donne hanno poi altri fattori di rischio. La menopausa è un killer cognitivo, soprattutto nelle donne con persistenti vampate e disturbi del sonno, segnali di allarme di una maggiore sofferenza del cervello (neuroinfiammazione), causata dalla perdita di estrogeni. Peggiori e più frequenti sono le vampate, maggiore è il rischio di deterioramento cognitivo. L'aver avuto un'ovariectomia bilaterale esaspera il problema: la perdita di testosterone, aggiunta alla perdita di estrogeni, triplica il rischio di demenza soprattutto se subita prima dei 38 anni.

Per tutti, per tenere in forma fisica il cervello, bisogna ridurre il peso. Curare bene diabete, ipertensione e ipercolesterolemia. Evitare l'alcol. Fare 45 minuti di regolare attività fisica mattutina alla luce naturale, meglio se in gruppo. E allenarlo! Leggere, imparare qualcosa di nuovo, cantare, suonare, ballare, fare sport con altri, coltivare l'orto o il giardino, o viaggiare, curiosi del mondo. Per le donne, una terapia ormonale sostitutiva personalizzata, subito all'inizio della menopausa, unita a stimoli vivaci e sani stili di vita, ridà le ali alla voglia di vivere e tiene in super forma anche il cervello.