

È POSSIBILE PREVENIRE LE DEMENZE?

In attesa che la ricerca sveli i meccanismi biologici della malattia di Alzheimer si può agire sui fattori di rischio e adottare sane abitudini di vita

*Marco Trabucchi
Gruppo di Ricerca Geriatrica, Brescia*



Quando, cent'anni fa, il neurologo tedesco Alois Alzheimer descrisse la malattia che ha preso il suo nome non aveva certo pensato di iniziare una storia che, molto tempo dopo, avrebbe dominato lo scenario clinico. In quello stesso periodo furono infatti caratterizzate molte patologie che sono rimaste confinate in ambiti ristretti, mentre la malattia di Alzheimer è divenuta l'"epidemia silente" del Terzo millennio.

Oggi - nel centenario della sua scoperta e dopo moltissimi studi e ricerche - speriamo possa essere sconfitta attraverso le cure o la prevenzione, perché non possiamo accettare che la più grande conquista della nostra epoca, l'allungamento della vita media, sia accompagnata da un evento in controtendenza, cioè la diffusione di una malattia che provoca la devastazione di quegli anni di vita in più faticosamente guadagnati.

INTERVENIRE SULLO STILE DI VITA

Per questo motivo è di particolare importanza avere un'attenzione preventiva: permette di limitare il numero di nuovi casi e di ritardarne l'insorgenza. Poiché la demenza colpisce un elevato numero di persone, definire i singoli fattori di rischio rappresenta una prevenzione efficace sul piano globale. Si tratta di agire su elementi che possono essere controllati in tutto o in parte, mentre l'età e la genetica non sono per definizione modificabili. Invece vi sono alcune condizioni, in particolare quelle legate allo stile di vita, sulle quali è possibile intervenire, ottenendo significativi risultati sul piano clinico. Poiché sono abitudini che esercitano il loro effetto negativo lentamente nel tempo, anche gli interventi sono misurabili sul lungo periodo e solo studi epidemiologici accurati permettono di mettere in luce rischi e benefici. Questa affermazione è

particolarmente importante, perché il cittadino si attende invece indicazioni precise che portino a risultati nel breve periodo. Si pensi, ad esempio, al basso livello di istruzione, allo svolgimento di attività lavorative manuali, alla scarsità di rapporti sociali. Studi longitudinali ne hanno messo in luce la capacità di aumentare la prevalenza di demenza nella popolazione. Non esiste al contrario alcuno studio di intervento che permetta di avviare un piano di prevenzione, anche perché si tratta di condizioni vitali spesso irrimediabili, connaturate con la vita umana. Una società più ricca sul piano dei rapporti sociali, della cultura ed anche rispetto alle potenzialità economiche dei cittadini potrebbe garantire un futuro più roseo per tutti. Questo però non è un piano preventivo, ma un modo per migliorare le condizioni della convivenza di tutti.

RUOLO PREVENTIVO DEI FARMACI?

Un'altra area dove si sono sviluppate ricerche in ambito preventivo è quella dell'assunzione di farmaci ad azione estrogenica ed antinfiammatoria, e, più di recente, di altre molecole con diversi meccanismi d'azione.

Studi accurati hanno messo in luce la fragilità dei presupposti epidemiologici sui quali si fondava l'azione preventiva di questi farmaci. Anche se i dati fisiopatologici restano ancora validi, non vi è alcuna possibilità pratica di utilizzare questi strumenti per prevenire la malattia. Ancora una volta nelle malattie croniche

si mette in luce la discrepanza tra studi condotti su modelli biologici e quelli condotti nel mondo reale. Un invito quindi pressante ai ricercatori perché non diffondano false speranze, che creano dolorose illusioni in chi è colpito dalla malattia e nei familiari. La vera scienza non ha bisogno di battage pubblicitari, perché si autopromuove attraverso i vantaggi che produce nel tempo. Chi ha bisogno di uffici stampa per diffondere notizie di eventi positivi il più delle volte non ha nulla di utile da indicare per chi soffre.

I FATTORI DI RISCHIO VASCOLARE

Infine un'area nella quale la prevenzione può avere un ruolo importante è quella dei fattori di rischio vascolare. Negli anni più recenti è venuta meno la tradizionale separazione tra malattia di Alzheimer e demenza vascolare nelle sue varie forme: sia in vivo sia post mortem si è dimostrata la presenza di lesioni vascolari, con diversi livelli di gravità, in persone affette da Alzheimer. Sono stati studiati i rapporti tra ipertensione, malattia arteriosclerotica, fibrillazione atriale, diabete, sindrome metabolica e demenza, e sebbene i dati non siano sempre lineari si conferma con sicurezza che vi è un aumento del rischio di malattia quando l'individuo è portatore di alcune condizioni che compromettono la funzione cardio e cerebrovascolare. Questo fatto permette di costruire progetti di "vita sana", che ogni persona deve predisporre pensando al suo futuro: alimentazione corretta, attività fisica, astensione dal fumo, puntuale assunzione di farmaci mirati (quando necessari) sono condizioni che permettono di eliminare

un rischio aggiuntivo alla comparsa di demenza. La demenza di Alzheimer, in particolare, è caratterizzata da una lunga fase nella quale i segni clinici non si manifestano: vi è uno spazio di tempo prima della comparsa dei sintomi che può essere ridotto o allungato a seconda della presenza di fattori concausali come quelli sopraelencati. Eliminarli non abolisce del tutto il rischio della malattia, ma certamente allontana nel tempo la comparsa delle condizioni che rendono evidente la sofferenza dell'ammalato. Non è un risultato marginale di fronte agli effetti indotti dalla malattia, e dedicarvi attenzione ed impegno individuale potrebbe già oggi dare risultati importanti. In attesa che i progressi della ricerca scientifica indichino in modo chiaro i meccanismi biologici che inducono la comparsa di demenza, e quindi le possibili risposte, ciascuno di noi può oggi fare qualche cosa per costruire un futuro più sereno, adottando senza costrizioni stili di vita salutari.

10 REGOLE D'ORO PER IL CERVELLO

1. La testa innanzitutto

La salute inizia dal cervello. E' uno degli organi più vitali del corpo e ha bisogno di cure e attenzione.

2. Dal cervello al cuore

Ciò che è buono per il cuore è buono per il cervello. Fare qualcosa tutti i giorni per prevenire malattie cardiache, ipertensione, diabete e ictus: possono aumentare il rischio di Alzheimer.

3. I numeri che contano

Tenere sotto controllo peso, pressione, colesterolo e glicemia.

4. Nutrire il cervello

Assumere meno grassi e più sostanze antiossidanti.

5. Far lavorare il corpo

L'attività fisica ossigena il sangue e aiuta le cellule nervose: camminare 30 minuti al giorno tiene attivi mente e corpo.

6. Stimolare la mente

Mantenere il cervello attivo e impegnato stimola la crescita delle cellule e delle connessioni nervose: leggere, scrivere, giocare, imparare cose nuove, fare le parole crociate.

7. Avere rapporti sociali

Occupare il tempo libero con attività che richiedono sforzo fisico e mentale: socializzare, conversare, fare volontariato, frequentare un club, ritornare sui banchi di scuola.

8. Attenzione ai colpi!

Usare le cinture di sicurezza, stare attenti al rischio di cadute, indossare il casco quando si va in bicicletta.

9. Essere saggi

Evitare le cattive abitudini: non fumare, non bere troppo, non fare uso di droghe.

10. Guardare avanti

Iniziare oggi a preparare il domani.