

13 hours ago

## La manutenzione del cervello



**Vivere a lungo e bene** piacerebbe a tutti. Se è vero che questa fortuna spetta a pochi, è anche vero che è possibile rallentare il declino in molti modi, dallo stile di vita all'alimentazione (aspettando che i progressi medici, prima o poi, ci forniscano la "pillola della lunga vita").

La longevità e il futuro della nostra salute sono il tema del **Festival della Scienza medica di Bologna-La lunga vita, dal 7 al 10 maggio** (organizzato dalla Fondazione Cassa di Risparmio in Bologna con Genus Bononiae), con un programma ricco di scienziati e ricercatori (festivaldellascienzamedica@genusbononiae.it).

Tra gli esperti ci sarà anche **Lamberto Maffei**, presidente dell'Accademia dei Lincei e neurobiologo alla normale di Pisa; al Festival presenterà i risultati di un esperimento sulla salute del cervello, che anticipa a *Panorama*.

### **Come cambia il nostro cervello man mano che passano gli anni?**

Diminuiscono, ed è un fatto fisiologico e del tutto normale, le connessioni fra neuroni e il numero di sinapsi. I circuiti neuronali diventano meno numerosi, una rivoluzione in cui il cervello perde di ordine, in un certo senso. Si dice, in generale, che aumenta l'entropia. Come dicevo, è una cosa che succede a tutti, e non impedisce di condurre una vita normale. Po in questo meccanismo di invecchiamento fisiologico possono interferire altri processi che peggiorano la situazione, come le demenze senili.

### **D'accordo, un certo offuscamento è inevitabile, ma è possibile in qualche modo tenerlo lontano?**

Negli ultimi 10 anni io mi sono proprio occupato di come rallentare il declino cerebrale. Al Festival della medicina di Bologna porterò i risultati, molto positivi, di un esperimento durato quattro anni condotto qui a Pisa, su un gruppo di pazienti sottoposti ad allenamenti cognitivi e motori. Come per il muscolo, che senza esercizio diventa flaccido, la funzione, cioè l'attività è essenziale per il cervello.

### **Che cosa hanno fatto gli anziani del vostro esperimento?**

Erano circa 150 persone delle quali 80 sottoposte a esperimento e il resto controlli. Di entrambi i sessi, di età fra 65 e 89 anni, affetti da quello che noi chiamiamo mild cognitive impairment, deterioramento cognitivo lieve, ossia persone che iniziano a perdere la memoria un po' più del normale ma per il resto

senza patologie significative; secondo le stime, un 50 per cento di costoro potrebbe cadere nella demenza senile.

### **In che cosa consistevano gli allenamenti per il cervello?**

Li facevamo venire in piccoli gruppi, dieci alla volta, in un contro apposito vicino alla Clinica cardiologica: un'ora di cyclette e di posizioni di ginnastica con un trainer specializzato; un'altra ora di allenamento cognitivo, come esercizi semplici di memoria o al calcolatore, conversazione; un'altra ora di musicoterapia attiva, cantare canzoni che ricordavano e usare magari strumenti a disposizione. Tutto questo tre volte la settimana per sette mesi.

### **E i risultati?**

Dopo tre mesi abbiamo verificato se c'era un miglioramento. E c'era. Dopo sette mesi i miglioramenti nei test cognitivi erano molto positivi, tanto che parecchi di loro non mostravano più i deficit iniziali; altri erano rimasti invariati cioè non erano peggiorati. Un solo paziente mostrava un peggioramento.

### **Oltre ai risultati dei test, avete anche riscontri clinici di questi miglioramenti?**

La risonanza magnetica ha dimostrato un aumento del flusso cerebrale, che è un risultato assai significativo. Anche altri fattori sono migliorati, per esempio l'olfatto: senso la cui perdita o diminuzione è uno dei sintomi predittivi nella diagnosi di demenza. A livello cardiaco è stato osservato un lieve miglioramento funzionale con particolare riguardo all'elasticità delle arterie. Infine un altro marker di invecchiamento, i telomeri.

### **Ci ricorda che sono i telomeri?**

Le estremità dei cromosomi. Man mano che si invecchia, diventano più corti. Nei nostri casi sperimentali invece si riallungano.

### **Gli anziani del vostro esperimento, ora che è terminato questo ciclo di allenamenti, come stanno? Hanno mantenuto i miglioramenti acquisiti?**

Dopo 7 mesi-un anno di distanza dal training cognitivo motorio, tutti sono risultati ancora migliorati rispetto al gruppo di controllo (che non ha fatto questi allenamenti). Abbiamo calcolato che con questa terapia si può guadagnare sperabilmente due anni. In altre parole, si può rallentare il declino cerebrale di circa due anni. Teniamo presente anche l'aspetto economico: un paziente con Alzheimer costa all'anno, in spese sanitarie, da 50 a 100 mila euro.

### **Questa terapia, o queste abitudini di vita, servono altrettanto a chi è sano ma in là con gli anni?**

Io lo predico da sempre, come fossi un prete: gli anziani, soprattutto se vivono soli, dovrebbero fare di tutto per non perdere quegli stimoli che per il cervello sono essenziali. Oggi la vita corre in fretta, con tutte le nuove tecnologie, computer, telefoni, e l'anziano resta indietro.

### **E l'alimentazione, quanto conta?**

Meglio moderata, più sul meno che sul più. Specialmente in un anziano, il pranzo deve essere contenuto, con una corretta divisione fra grassi, proteine e zuccheri. Detto questo, il pranzo in compagnia e in allegria è cosa positiva.

### **A volte è difficile per un anziano darsi da fare senza che qualcuno lo spinga...**

È vero, per questo a Roma, a Pisa e altrove stanno partendo iniziative di volontari, associazioni in cui si cerca non dico di applicare esattamente il training di questi esperimenti, ma di far fare alle persone anziane esercizi cognitivi e motori analoghi.

### **Portarli in giro magari.**

Negli Stati Uniti, a Pittsburgh per esempio, fanno proprio questo, la chiamano la cura dei "venti blocchi":

uno o due operatori riuniscono un gruppo di pazienti, 20 o 30, e li portano 4 volte la settimana a fare una passeggiata, circa un paio di chilometri: venti blocchi. E già questo produce effetti positivi, stimoli importanti al cervello.


**Lei quanti anni ha? Posso chiederlo, non è una donna...**

Ne ho 79.

**Predica bene e razzola bene, immagino.**

Certo, seguo quello che cerco di insegnare. Scrivo e sono attivo. E quando posso vado a nuotare

Postato 13 hours ago da [Max Pollo](#)

 0 Aggiungi un commento

Inserisci il tuo commento...

Commenta come: Account Goog ▼

[Pubblica](#)

[Anteprima](#)