Deterioramento cognitivo: come prevenirlo

Prof.ssa Alessandra Graziottin
Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica
H. San Raffaele Resnati, Milano

Che angoscia, sentire la memoria che ci abbandona. Che senso di inadeguatezza, quando ci mancano le parole. Che umiliazione, quando ci fanno notare che abbiamo detto una stessa frase cinque minuti prima. Il deterioramento cognitivo, che sottende questi primi sintomi, accompagna uomini e donne con l'avanzare dell'età, con una velocità modificabile. Ecco le buone notizie sul fronte della prevenzione, confermate al 19° Congresso Mondiale di Endocrinologia Ginecologica (ISGE), svoltosi dal 2 al 5 dicembre 2020, a Firenze, cui hanno partecipato (in modo virtuale) anche i maggiori esperti di invecchiamento cerebrale del mondo.

Nel linguaggio comune il termine "malattia di Alzheimer" è usato impropriamente come sinonimo di "deterioramento cognitivo". Dal punto di vista medico, questo specifico e devastante tipo di demenza è sotteso dall'accumulo nel cervello di una sostanza, chiamata amiloide, molto tossica per i neuroni. E' responsabile di circa il 50% delle demenze. Le altre riconoscono come prima causa fattori di tipo cardiovascolare e dismetabolico, fra cui l'arteriosclerosi, l'ipertensione, con gli associati ictus, il diabete. Critici anche l'ipotiroidismo cronico e la carenza persistente di vitamina B12. Concetto chiave: (anche) il deterioramento cognitivo va visto come un fiume, dove scorre un'infiammazione cronica fatale alla salute delle cellule nervose. Un fiume con tanti affluenti: cause e patologie concomitanti (comorbilità). Per ottenere benefici obiettivi e consistenti nel frenare il deterioramento cerebrale, si deve ridurre l'infiammazione in ogni affluente. Ecco perché l'attenzione clinica a tutti i fattori che vi concorrono è essenziale, con una sinergia virtuosa fra ciascuno di noi, come soggetto protagonista primo del progetto di longevità in salute, e medici che si appassionano nel migliorare la salute dei loro pazienti.

Qual è uno dei primi segni obiettivi che il cervello sta invecchiando male? Consuma meno glucosio e meno ossigeno. Attenzione all'insidia: più è alta la glicemia, meno il cervello utilizza il glucosio. La glicemia elevata aumenta l'infiammazione di vasi e nervi, con una tossicità velenosa e crescente sia per i neuroni, sia per le cellule nutrici, la glia. Per ottimizzare il consumo di ossigeno e di glucosio, segno di cellule nervose che respirano e si nutrono meglio, ciascuno di noi deve convertirsi per sempre:

1) a un'attività fisica aerobica quotidiana, camminando di buon passo per 45-60 minuti, fuori casa o su un tapis roulant, utile anche per ridurre lo stress e abbassare il pericoloso cortisolo. Bene la cyclette con schienale, così da pedalare appoggiati, mentre si guarda un film o la TV a casa. Ottima per i più anziani, per chi soffre di dolori a schiena, anche o ginocchia (regalo di Natale…);

2) a una dieta sobria, con meno calorie, e minimi glucosio e saccarosio;

3) a mantenere il peso nella norma. Tutte misure necessarie per ridurre la sindrome metabolica (iperglicemia, iperlipidemia e sovrappeso) e contrastare la insulino-resistenza, che sottende il diabete, l'aterosclerosi e l'ipertensione.

Per le donne, poi, c'è una prevenzione in più: usare fin dall'inizio della menopausa la terapia ormonale sostitutiva (TOS). E' il più potente aiuto farmacologico alla riduzione del deterioramento cognitivo, con due modalità. Effetto diretto sulla salute dei neuroni, ribadito da

Pauline Maki, professore di Psichiatria all'Università di Chicago, che ha mostrato come la TOS riduca del 33% il rischio di Alzheimer, con follow-up di 18 anni. Ed effetto indiretto, grazie alla riduzione del 40-50 per cento delle patologie cardiovascolari, come ha ribadito il professor John Stevenson, londinese, cardiologo fra i più accreditati nello studio dell'impatto della TOS sulla salute cardiovascolare.
Basta terrorismo anti-ormoni. Per donne con cervelli in gran forma, stili di vita sani e, se non controindicata, la TOS. Da subito.