

Perdita di memoria: come rallentarla

Prof.ssa Alessandra Graziottin

Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica

H. San Raffaele Resnati, Milano

«Dove ho lasciato le chiavi?», «Perché sono andata in cucina?», «Ma come si chiama quel negozio?». Nomi che sfuggono, piccoli e grandi vuoti di memoria, ricordi smarriti. Crescono l'ansia e la paura che, in agguato, ci sia una malattia inquietante e grave, come la demenza. Ancor più se in famiglia qualcuno ne ha già sofferto, uomo o donna che sia.

La perdita grave di memoria che caratterizza la demenza mista, Alzheimer e vascolare, la più frequente, è sottesa dalla distruzione dell'80% delle cellule nervose, i neuroni colinergici, che ne garantiscono la funzione, in un'area critica del cervello, l'ippocampo. E' allora troppo tardi per cambiare la traiettoria di salute, in cui la demenza è la punta dell'iceberg di una fragilità demolitiva, associata a osteoporosi e sarcopenia. La sfida è intercettare i primi fotogrammi del film "La perdita della memoria", quando la distruzione dei neuroni è ancora agli inizi ed è possibile rallentare decisamente il percorso di malattia. Questo implica non "normalizzare" e non "banalizzare" i primi segnali dicendo «Tutti dimenticano!». E riflettere sul perché la demenza colpisca le donne nel 70% dei casi e gli uomini nel 30%.

Gli ormoni sessuali sono il primo fattore critico per ottimizzare la salute dei protagonisti cerebrali della salute mentale. Estrogeni, progesterone e testosterone nella donna, testosterone ed estrogeni nell'uomo, hanno tre azioni protettive dirette su tre bersagli diversi nel cervello: 1) aiutano le cellule nervose, i neuroni, a fare manutenzione ordinaria e straordinaria per mantenersi in forma, sani e brillanti; creare connessioni veloci, le "autostrade" su cui viaggia il pensiero; rigenerarsi, creando nuovi neuroni anche negli adulti (la cosiddetta neurogenesi); 2) stimolano le cellule gliali, "colf" e "infermiere" dei neuroni, a rimanere amiche, così da ottimizzare la manutenzione e la funzione dei neuroni stessi; 3) mantengono in forma i vasi, riducono l'accumulo di zolle di colesterolo che li infiammano e li ostruiscono, e ottimizzano la vasodilatazione: riducono così il rischio di ipertensione: una patologia rischiosa e sottovalutata che colpisce gli uomini soprattutto prima dei 60 anni e le donne dopo i 60 anni, aumentando il rischio di ictus.

Che cosa succede quando questi ormoni amici mancano? Nella donna, l'esaurimento o la rimozione delle ovaie, con perdita di estrogeni e progesterone, e riduzione del testosterone, o le cure adiuvanti anti-ormonali dopo un tumore al seno, accelerano il deterioramento cognitivo. Aumentano infatti la morte dei neuroni (apoptosi), riducono i dendriti (le connessioni tra i neuroni), inibiscono la nascita di nuovi neuroni (la neurogenesi) e peggiorano il danno vascolare. Nell'uomo, la perdita di testosterone per esaurimento del testicolo verso i 65 anni (andropausa naturale) o le conseguenze delle terapie di blocco androgenico, dopo un tumore alla prostata, hanno lo stesso effetto negativo.

Nella donna come nell'uomo, la perdita di ormoni sessuali predispone inoltre a un drastico cambiamento di ruolo nella glia: da popolazione amica e alleata dei neuroni, in questo caso colinergici, diventa nemica e neurotossica, accelerandone la distruzione. La prova? Nel cervello leso restano tante cicatrici, quelle aree bianche che vediamo con la risonanza magnetica cerebrale, con un danno peggiorato dalla carenza di ossigeno per la progressiva arteriosclerosi.

Se esplorassimo il cervello in questa fase, vedremmo neuroni moribondi o morti, glia esuberante e distruttiva, vasi occlusi e tanti piccoli incendi, segno di una pericolosa neuro-infiammazione. E chi butta benzina sul fuoco? Il cortisolo, ormone dello stress, l'unico ormone che aumenta con l'età. Più è alto, più siamo infiammati e più (anche) il cervello brucia e si deteriora.

Quali contromisure aiutano a ridurre il cortisolo e l'incendio, a rallentare la distruzione dei neuroni, a tenere alleate le cellule gliali e più in forma le arterie? E' saggio ridare al corpo gli ormoni perduti, se non controindicati. Rispettare la quantità e la qualità del sonno, grande pompiere, perché riduce l'infiammazione nel cervello e protegge la memoria: durante il sonno con sogni le tracce di memoria a breve termine vengono tradotte in memoria a lungo termine, garantendo salute di pensiero e ricordi. E' indispensabile una camminata quotidiana al mattino per almeno 45 minuti: aiuta a recuperare il peso forma, riducendo l'infiammazione fino al 30%; aumenta la produzione di irisina da parte dei muscoli attivi, che aiuta a fare manutenzione nel cervello; stimola, grazie alla luce mattutina, il microbioma intestinale a produrre 400 volte più melatonina del cervello, aiutando sonno e immunità. Fumo e l'alcol vanno evitati. Il cervello in forma fisica va poi ben allenato per mantenere vive le autostrade del pensiero e ben abitato con pensieri e progetti, emozioni e musica, amore e ricordi, che scrivono la nostra identità: chi siamo, chi sono le persone che amiamo. Chiediamoci ogni giorno: che cosa ho imparato di nuovo oggi?