

Demenza di Alzheimer e altre demenze: è possibile ridurre il rischio di ammalarsi?

Prof.ssa Alessandra Graziottin

Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica H. San Raffaele Resnati, Milano

Che cosa si può fare per ridurre il rischio di malattia di Alzheimer? Per non essere per anni ombre grigie senza identità, senza passato né futuro, senza più emozioni se non la paura, in una solitudine profonda senza più conforto, di peso a sé e agli altri, senza più coscienza di sé e della vita?

Questa domanda ci interessa tutti: l'aumento della nostra aspettativa di vita non coincide purtroppo con un aumento parallelo della nostra aspettativa di salute. La buona notizia è che molti fattori che predispongono al deterioramento cerebrale sono modificabili: ecco perché il nostro impegno, di uomini e donne, sul fronte della salute personale è essenziale.

I fattori che ci consentono una buona prevenzione sono molteplici. Innanzitutto, è necessario un distinguo: oggi chiamiamo "Alzheimer" ogni tipo di demenza. In realtà l'Alzheimer è solo la forma di demenza più frequente. Può essere genetica, legata a specifici fattori di rischio familiari: in questi casi si accumula nel cervello una sostanza, la beta amiloide, che è tossica per le cellule nervose. Oppure può essere "sporadica", quando compare in forma isolata, senza familiarità. Cause frequenti di demenza sono le malattie cardiovascolari che danneggiano specificamente il cervello. Si parla in tal caso di "demenza aterosclerotica o demenza vascolare", che si somma alla demenza di Alzheimer, propriamente detta, in circa il 50% dei casi. Il danno vascolare sul cervello può essere allora favorito da fattori quali l'ipertensione, il diabete, l'ipercolesterolemia, l'aterosclerosi, il fumo: tutti prevenibili con opportuni stili di vita.

Altre cause prevenibili di demenza sono l'ipotiroidismo, e la carenza di vitamina B12 e di acido folico (vitamina B9): tutti fattori correggibilissimi, per i quali basta un semplice esame del sangue e la terapia appropriata, prescritta dal medico di famiglia. Per completezza, ricordo che ci sono poi demenze da malattie sessualmente trasmesse, come la sifilide o l'AIDS: e lì la prevenzione dell'infezione e della malattia resta essenziale. Per noi donne, poi, un fattore di rischio alto e specifico per la demenza sia vascolare, sia di Alzheimer, è la menopausa precoce, soprattutto dopo asportazione chirurgica delle ovaie, a meno che non si faccia una terapia ormonale sostitutiva almeno fino ai 51 anni, meglio se più a lungo (se non ci sono controindicazioni maggiori). Infine, fattori di rischio comuni a uomini e donne, oltre ai traumi cranici, sono la bassa scolarità, la depressione e lo scarso esercizio culturale del cervello: continuare ad apprendere è un anti-age formidabile ad ogni età.

I fattori per ridurre il rischio, e quindi ritardare al massimo la comparsa della malattia, se non proprio evitarla del tutto, dunque ci sono: sta a noi modificare fin da giovani il nostro stile di vita, così da evitare del tutto alcune cause e rendere meno aggressive quelle relative, per esempio, al rischio cardiovascolare. In effetti, il danno cerebrale da causa vascolare è complesso. Può essere dovuto: a) al ridotto flusso e alla ridotta ossigenazione delle cellule nervose, per la riduzione del diametro dei vasi ostruiti da zolle di colesterolo; b) a piccole embolie o vasospasmi in vasi già lesi; c) a emorragie, in genere da rottura di vasi vulnerabili, per sbalzi della pressione arteriosa o terapie anticoagulanti in corso per altre malattie. Ecco perché l'attenzione ai rischi

metabolici (sovrappeso/obesità, diabete) e vascolari (ipercolesterolemia, ipertrigliceridemia, ipertensione) è centrale per invecchiare in salute, anche del cervello!

Attenzione: riduzione del rischio non significa che la malattia non verrà più ma che, per esempio, potrebbe comparire ad un'età molto più avanzata, aumentando quindi l'aspettativa di salute e, in termini pragmatici, gli anni liberi da malattia, in cui stiamo ancora bene con noi stessi e con gli altri. In effetti, la prevalenza della demenza raddoppia ogni 5 anni. Un ritardo nella comparsa dell'Alzheimer di 5 anni equivarrebbe a una riduzione della prevalenza del 50% in ogni gruppo di età: davvero, non è poco.

Molti si chiedono: perché la demenza colpisce soprattutto (ma non solo) la memoria? Presto detto: la demenza compare in forma clinica quando è già stato distrutto l'80% dei neuroni "colinergici", le cellule del cervello che coordinano il pensiero e la memoria. Ecco perché, con tale distruzione, non è più possibile curarla in modo efficace. E perché, di converso, è essenziale invece proteggere la salute di questi neuroni. Senza memoria, perdiamo anche il senso di noi stessi, della nostra identità, di quello che siamo stati, della nostra storia, delle persone che ci hanno amato e abbiamo amato. La memoria è infatti la custode della nostra identità. Senza memoria, non solo non riconosciamo più gli altri, ma addirittura noi stessi. Al punto che molte persone affette da Alzheimer si spaventano quando vedono la propria immagine allo specchio, perché non la riconoscono. Ecco perché questa malattia ci fa così paura: perché mina alla base la nostra consapevolezza, i nostri affetti, il senso stesso della nostra esistenza. In positivo, fare il possibile, con giusti stili di vita, per allungare la nostra aspettativa di salute migliora anche la longevità del nostro cervello!

In pratica, per ridurre il rischio di demenza vascolare, per aumentare la "neuroplasticità" (ossia la capacità delle cellule nervose di connettersi meglio tra loro, limitando i danni da perdita del numero di cellule nervose) e per ottimizzare la capacità di recupero del cervello dai danni tossici ambientali dovremmo, uomini e donne: smettere di fumare, seguire una dieta sana, ipocolesterolemica, ipocalorica; moderare l'uso di alcool, ridurre il peso; in caso di diabete, tenere un ottimo controllo della glicemia; utilizzare integratori di vitamina B12 e acido folico, in caso di carenza; controllare che la tiroide funzioni bene; curare l'ipertensione: il tutto, in perfetta sinergia con il medico di famiglia, che può essere il grande alleato di un progetto di qualità per invecchiare al meglio. Essenziali anche il fare attività fisica quotidiana; dormire almeno 7 ore per notte; e usare il cervello attivamente (ottimi la lettura del quotidiano, le parole crociate, l'apprendimento di una nuova lingua, dell'uso del computer, o di un nuovo hobby). Seguendo le orme del grande Goya, che nel magnifico autoritratto da grande vecchio, ora al Museo del Prado, ha scritto: "Aùn aprendo", imparo ancora.