Estrogeni e stili di vita: come contrastare la demenza di Alzheimer

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

«Mia madre ha 65 anni e sta perdendo rapidamente la memoria: non si ricorda cosa deve fare, non le vengono le parole, a volte non sa nemmeno dirmi che cosa ha mangiato a pranzo... Ciò che mi preoccupa di più, però, è che in certi momenti non sembra nemmeno accorgersi di questi vuoti: io le chiedo come si sente, e lei mi guarda con un'espressione inconsapevole che mi trafigge il cuore. E' possibile che abbia una forma iniziale di demenza di Alzheimer?».
Liliana B. (Pescara)

Gentile signora, capisco la sua preoccupazione e il suo dolore: il deterioramento provocato dalla demenza è davvero spaventoso, perché perdere la memoria significa smarrire il filo sottile della propria storia, l'identità personale e ogni possibilità di relazione. Sì, è possibile che sua mamma soffra di un iniziale deterioramento cognitivo. Attenzione: questo non significa necessariamente la malattia di Alzheimer. Potrebbe trattarsi di depressione, di carenza di vitamina B12, di ipotiroidismo, di deterioramento da aterosclerosi. La diagnosi differenziale è quindi essenziale, anche perché nelle forme dipendenti da carenza vitaminica, alterazioni ormonali o depressione, con le giuste cure è possibile ottenere miglioramenti insperati!
La vera demenza di Alzheimer è provocata dall'accumulo nel cervello di una sostanza tossica per le cellule nervose, la beta-amiloide. Questa malattia può essere genetica, oppure "sporadica", ossia senza familiarità. L'amnesia è provocata dalla distruzione progressiva dei neuroni "colinergici", che coordinano appunto la memoria e il pensiero. Quando la malattia compare in forma clinica, l'80% di queste cellule è già andato distrutto e non è più possibile curarsi in modo efficace: ecco perché è fondamentale prevenirne l'insorgenza.
Le donne sono più vulnerabili degli uomini all'Alzheimer, perché la salute del loro cervello dipende in modo cruciale dai livelli di estrogeni. Al punto che la menopausa precoce, soprattutto dopo l'asportazione chirurgica delle ovaie, aumenta del 46% il rischio di ammalarsi, a meno che non si faccia una terapia ormonale sostitutiva almeno fino ai 51 anni, ma io consiglio molto più a lungo (se non ci sono controindicazioni maggiori). Gli ormoni non mettono al riparo da ogni rischio, ma possono aiutarci a migliorare il nostro invecchiamento, in sinergia con i giusti stili di vita.
La terapia estrogenica è più efficace se viene iniziata subito dopo la menopausa. Può invece diventare controproducente in età avanzata, quando la marcata aterosclerosi tende a scompensare sotto l'effetto degli estrogeni assunti tardivamente. La terapia, quindi, va fatta sempre sotto controllo medico, senza autoprescrizioni.
Inoltre, è importante adottare uno stile di vita sano: alimentazione equilibrata, sonno regolare, movimento fisico quotidiano (anche leggero), niente fumo, poco alcol. E tenere sempre il cervello in allenamento, dedicando ogni giorno un po' di tempo alla lettura e all'apprendimento di qualcosa di nuovo e appassionante. Faccia visitare la mamma da un neurologo esperto in deterioramento cognitivo, così da fare una giusta diagnosi, per iniziare terapie adeguate. E le stia vicina: l'affetto resta prezioso, anche quando sembra che sia meno avvertito.

© 2010 - Gioia (Hachette Rusconi) - www.gioia.it - www.alessandragraziottin.it

Tutti i sintomi della demenza

Del morbo di Alzheimer soffrono circa 800 mila persone in Italia e oltre 25 milioni nel mondo, con una netta prevalenza di donne. Questa malattia causa tre gravissimi disturbi cognitivi:

- amnesia: il deficit colpisce dapprima eventi sporadici della vita quotidiana (per esempio, ricordarsi che cosa si è mangiato a pranzo), poi si estende alla memoria "prospettica" (tenere a mente gli impegni della settimana), alla memoria "retrograda" (ricordare gli eventi del passato) e alla memoria "semantica" (che conserva le conoscenze acquisite nel corso della vita);
- afasia: disturbo della comprensione e/o della produzione del linguaggio;
- aprassia: incapacità di compiere gesti coordinati e finalizzati a uno scopo, anche se la volontà e la capacità motoria sono inalterate.

Perché gli estrogeni proteggono dall'Alzheimer?

Gli estrogeni proteggono i neuroni perché:

- favoriscono la capacità delle cellule nervose di riparare i danni prodotti dall'invecchiamento e dalle sostanze tossice metaboliche ed ambientali;
- facilitano la produzione di neurotrofine e di altri fattori di sopravvivenza cellulare;
- rinforzano la plasticità sinaptica (ossia la capacità dei neuroni di stabilire connessioni fra loro);
- hanno un'azione antiossidante;
- potenziano l'azione di un gene che aumenta la resistenza delle cellule nervose all'azione tossica della beta amiloide.

Il gruppo di ricercatori coordinati da Alessandro Peri, del Dipartimento di Fisiopatologia Clinica dell'Università di Firenze, ha infatti recentemente scoperto come l'effetto degli estrogeni sia mediato da uno specifico gene, il Seladin-1 (Selective Alzheimer's Disease Indicator-1). Questo gene sembra indurre la sintesi di colesterolo intracellulare che, in quantità adeguate, crea nella membrana cellulare un'efficace barriera nei confronti di molti agenti tossici tra cui la beta-amiloide, responsabile dell'Alzheimer. Ecco perché gli estrogeni rallentano l'invecchiamento cerebrale!

Il pericolo non viene solo dall'Alzheimer

L'Alzheimer è la forma di demenza più frequente: riguarda circa la metà dei casi. Altre forme sono provocate da fattori vascolari (demenza aterosclerotica), ipotiroidismo, carenza di vitamine B12 e B9 (acido folico) e persino malattie sessualmente trasmesse (come AIDS e sifilide). Per prevenirne l'insorgenza è utile:

- adottare stili di vita sani ed equilibrati;
- in caso di diabete, tenere sotto stretto controllo la glicemia;
- assumere vitamina B12 e acido folico, se carenti;
- controllare periodicamente che la tiroide funzioni bene;
- curare l'ipertensione;
- usare costantemente il profilattico, a meno che non si viva in coppia stabile e fedele.