



NUOVI FATTORI DI RISCHIO PER LE DEMENZE: PERDITA DELLA VISTA E COLESTEROLO ALTO

Vista non curata e in declino ed elevati livelli di colesterolo: ecco i due nuovi fattori di rischio per lo sviluppo di forme demenziali presentati dalla Commissione Lancet (Lancet è una delle più prestigiose riviste scientifiche del mondo) in relazione alla prevenzione, all'intervento

e alla cura delle demenze nel suo nuovo studio dell'agosto 2024. Secondo la Commissione Lancet, questo fa aumentare a 14 i rischi dello sviluppo di demenze.

I 14 fattori di rischio per le demenze – una panoramica

- capacità uditive ridotte
- ipercolesterolemia
- isolamento sociale
- basso livello di istruzione
- depressione
- lesioni alla testa
- inquinamento atmosferico
- mancanza di esercizio fisico
- diabete di tipo 2
- disturbi delle capacità visive
- fumo
- ipertensione
- obesità grave
- consumo eccessivo di alcol



Purtroppo non disponiamo ancora di nessuna cura per le demenze. È perciò ancora più importante ridurre il rischio di svilupparle adottando una prevenzione mirata. Infatti, circa fino al 40 per cento dei casi di demenza potrebbero essere evitati grazie a cambiamenti dello stile di vita. Al primo posto c'è l'esercizio fisico. Sapevate che in origine eravamo maratonete e maratoneti? E che l'attività fisica fa crescere il cervello e lo mantiene più in forma? Ma non spaventatevi: non deve necessariamente trattarsi di una maratona. Per la salute del cervello si consigliano 150 minuti di esercizio alla settimana, mentre 25 minuti settimanali di attività sportiva già ne aumentano il volume.

E se il jogging non fa per voi, abbiamo anche un altro suggerimento concernente la prevenzione. Che ne dite di una breve escursione in montagna? O una passeggiata nella foresta?

Chi fa del movimento...

- stimola le cellule cerebrali
- favorisce un maggiore sviluppo di nuove cellule cerebrali
- ha un cervello più grande
- migliora le prestazioni cerebrali
- è di umore migliore
- previene le demenze

Se conducete una vita sana, fate regolarmente dell'attività fisica, curate i contatti sociali e vi fate curare le carenze visive e uditive, l'ipertensione e il colesterolo alto avete già fatto molto per ridurre il vostro rischio di sviluppare una forma di demenza.

IL BALLO MANTIENE ATTIVO IL CERVELLO

Il ballo è un metodo efficace per prevenire le demenze. Gli studi mostrano come ballare con regolarità non favorisce unicamente la salute fisica, ma contribuisce anche a mantenere attivo il cervello. L'amalgama di movimento, musica e l'impegno cognitivo richiesto dall'apprendimento di passi e combinazioni della danza può rafforzare le reti neuronali nel cervello e favorire la formazione di nuove connessioni sinaptiche. Tutto questo contribuisce dal canto suo a ridurre il rischio di sviluppare patologie neurodegenerative come le demenze. Inoltre, ballare stimola le interazioni sociali, che a loro volta influenzano positivamente la salute mentale.

In Ticino, per esempio, diversi corsi di ballo sono proposti da Pro Senectute. A coppie o singolarmente, disco fox o line dance, ce n'è per ogni gusto.

Allora, perché non rimettersi a ballare e lasciarsi coinvolgere dalla gioia di vivere trasmessa dalla musica e dal ritmo? Non importa se siete ballerini provetti o se muovete i vostri primi passi sulla pista: per scoprire le gioie del ballo non è mai troppo tardi.

Ulteriori informazioni sui corsi e gli eventi di ballo:

<https://ti.prosenectute.ch/it/attivita-corsi-e-vacanze/sport-movimento/programma-dei-corsi-e-sport.html>



APOLIPOPROTEINA E4: UN BEN NOTO FATTORE DI RISCHIO GENETICO DELL'ALZHEIMER DI NUOVO SOTTO I RIFLETTORI



Fonte: Foto gratuita da Internet

L'apolipoproteina E4 (in breve APOE4) è stata associata all'Alzheimer già negli anni 1990. Di recente, uno studio su questo argomento ha suscitato scalpore: un gruppo di ricercatori spagnoli ha annunciato che le persone che ereditano questa variante genetica da entrambi i genitori sviluppano quasi sempre la malattia di Alzheimer, e propongono di considerarla una nuova forma genetica di questa patologia. Quella che segue è una spiegazione sintetica.

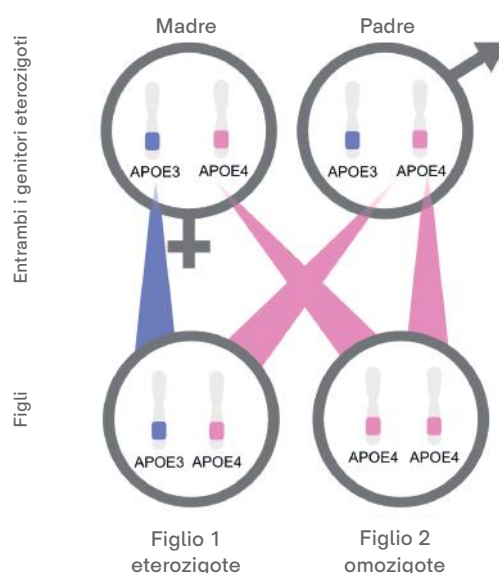
Cosa significa il «4» apposto all'apolipoproteina E?

I geni contengono i progetti costitutivi delle proteine. In linea di principio, un gene (p. es. l'APOE) descrive una proteina. L'apolipoproteina E è importante per il nostro metabolismo dei grassi: infatti, lega i lipidi e contribuisce al loro trasporto nell'organismo. E qui, la questione diventa biologicamente interessante. Esistono più varianti, tutte leggermente diverse dell'APOE, chiamate isoforme. Le più frequenti sono l'APOE2, l'APOE3 e l'APOE4. Gli individui portatori delle singole varianti genetiche (variante genetica = allele) producono una specifica isoforma. I portatori del gene APOE4 producono la proteina APOE4. Le persone portatrici del gene della variante APOE3 producono invece nelle loro cellule l'APOE3.

Genetica - come taluni individui ereditano due copie dell'APOE4

Ognuna delle nostre cellule contiene 23 coppie di cromosomi, una serie da 1 a 23 ciascuna proveniente dalla madre e dal padre. In altre parole, nelle nostre cellule ogni gene è presente due volte. Ne risulta che

le persone portano in sé combinazioni diverse di varianti genetiche, a seconda di ciò che hanno ereditato dalla madre o dal padre. Alcune sono quindi portatrici di due diverse varianti di APOE, per esempio APOE3 e APOE4. Sono dette eterozigoti. Altre hanno ereditato due varianti identiche, per esempio di APOE4 - sono omozigoti.



Schema semplificato dell'ereditarietà (è raffigurato un unico cromosoma). Dalle nostre madri e dai nostri padri ereditiamo ognuno una copia di ogni cromosoma. Quali, lo decide il caso. Quindi, i fratelli di questo esempio presentano combinazioni diverse dell'allele APOE4. Uno lo ha ereditato da entrambi i genitori, ed è perciò omozigote. Trasmetterà sicuramente questa condizione ai suoi figli.

I portatori omozigoti di APOE4 sviluppano quasi sempre l'Alzheimer

Già negli anni 1990 era noto che l'allele APOE4 costituiva un fattore di rischio per l'Alzheimer. Recentemente, dei ricercatori spagnoli hanno analizzato i dati di persone la cui genetica era conosciuta. Tra questi c'erano i dati di parecchie centinaia di individui portatori di due alleli APOE4. Ad essere analizzate sono state le mutazioni biologiche associate all'Alzheimer, tra cui la presenza di placche amiloidi nel cervello. I ricercatori hanno anche cercato di stabilire il momento in cui fossero riconoscibili i primi sintomi clinici indicatori di un degrado delle facoltà cognitive. Si è osservato come le portatrici e i portatori di APOE4 omozigoti fossero maggiormente interessati da mutazioni biologiche associabili all'Alzheimer. Le placche amiloidi sono riconoscibili nel 95 per cento dei 65enni. Inoltre, le disfunzioni cognitive si manifestano 7-10 anni prima che nei portatori di due alleli APOE3. Negli individui eterozigoti, quelli cioè con un solo allele APOE4, i valori si situano tra quelli dei non portatori e degli omozigoti. Questo suggerisce che l'allele APOE4 favorisce le mutazioni biologiche connesse all'Alzheimer.

Placche & Co. non significano degrado cognitivo

I ricercatori suggeriscono quindi di aggiungere l'APOE4 all'elenco dei geni che causano la malattia di Alzheimer. Tuttavia, le cose non sono così semplici. Non tutti i portatori omozigoti di APOE4 si ammalano di Alzheimer. Due studi di anni recenti hanno mostrato che questo è il caso per il 50-60 per cento degli individui omozigoti. Prof. Philip Scheltens, esperto neurologo di fama internazionale et Membro del nostro comitato consultivo scientifico afferma : «Essere portatori

di un allele APOE4 accresce di otto volte il rischio di manifestare l'Alzheimer, due alleli lo aumentano di 16 volte. Questo, unitamente all'età, è il fattore di rischio maggiore che conosciamo. Rimane tuttavia un fattore di rischio, e non la causa, e questo significa che, per essendone portatori, è anche possibile diventare molto vecchi senza ammalarsi di Alzheimer. D'altro canto, è anche possibile sviluppare l'Alzheimer in assenza di questi fattori di rischio. Come nel caso dell'età, anche qui non possiamo ancora fare nulla.»

Devo fare il test ora?

Un test genetico permette di scoprire con facilità se si è portatrici o portatori di APOE4. Finora non si è rivelato particolarmente produttivo, poiché non tutti i soggetti omozigoti soffrono di disturbi cognitivi e quindi un test porta solo a inutili incertezze. L'esame ha senso quando già sussiste una diagnosi di demenza. Prof. Philip Scheltens spiega: "I nuovi farmaci contro l'Alzheimer, il Leqembi (autorizzato negli Stati Uniti, Cina, Giappone e Inghilterra) e il Donanemab (autorizzato negli Stati Uniti), hanno profili di rischio differenziati per portatori e non portatori. Per questo motivo nell'etichetta è specificato che i pazienti devono sottoporsi al test per stabilire il possibile rischio di effetti collaterali. Nei prossimi anni verranno sviluppate terapie specifiche, che forse saranno approvate persino per gli affetti da Alzheimer portatori di uno o due alleli APOE4. Allora, a fronte di una diagnosi dell'Alzheimer, sarà pure necessario sottoporsi al test.» Quando queste terapie specifiche giungeranno sul mercato svizzero, è probabile che i test saranno maggiormente diffusi e avranno anche senso. Per il momento, non sussiste alcun motivo per fare un tale test.



FARMACI PER L'ALZHEIMER — ULTIMI SVILUPPI

Lecanemab/Leqembi

La richiesta di autorizzazione all'immissione in commercio del Lecanemab, disponibile negli USA con il nome commerciale Leqembi dall'inizio del 2023, è stata recentemente respinta dall'Agenzia europea per i medicinali (EMA).

Secondo l'autorità, il rischio di gravi effetti collaterali è superiore all'effetto positivo previsto.

Leqembi viene utilizzato esclusivamente per l'Alzheimer in fase iniziale e non migliora i sintomi, ma può rallentare in qualche modo la progressione della malattia in questa fase. L'anticorpo sarebbe quindi adatto solo a un gruppo molto limitato di pazienti affetti da Alzheimer. Tuttavia, il rischio di possibile ritenzione idrica ed emorragia è troppo elevato e non supera l'effetto positivo di un possibile rallentamento del declino cognitivo, ha dichiarato l'EMA.

Non è ancora noto quando verrà presa la decisione su un'eventuale autorizzazione del principio attivo in Svizzera.



Tuttavia, il farmaco Donanemab/Kisunla offre un nuovo barlume di speranza.

Donanemab/Kisunla

Il 2 luglio 2024, il principio attivo Donanemab, dell'azienda farmaceutica Eli Lilly, ha ottenuto l'approvazione totale negli USA per il trattamento dell'Alzheimer. Commercializzato con la denominazione,

CARA LETTRICE, CARO LETTORE,

l'indagine sulla salute in Svizzera viene condotta dal 1992.

Cominciamo quindi con le buone notizie: da allora, il nostro paese è diventato più sano. Il tasso di mortalità connesso ai tumori è calato del 32 per cento tra gli uomini e del 16 per cento tra le donne. In generale si fuma meno e si consuma meno alcol. Inoltre, le persone fanno più attività sportive e mangiano meno zucchero.

Quando potremo annunciare simili buone notizie anche in relazione alle patologie demenziali? Si stima che la ricerca sull'Alzheimer sia in ritardo di 40 anni rispetto a quella sul cancro.

Ci auguriamo che non sia così. Crediamo ottimisticamente che, in un futuro non lontano, i ricercatori acquisiranno nuove conoscenze sulla diagnosi precoce e che vedremo presto a disposizione un farmaco in grado di fermare le demenze. Perché questo accada, occorre tuttavia molta più ricerca, un numero ancora maggior di dati e molto più lavoro di squadra.

Vi siamo estremamente riconoscenti per il sostegno che offrite alla ricerca sulle demenze con la vostre donazioni. Grazie di cuore!

Saluti autunnali,

la vostra
Corinne Denzler
direttrice



Kisunla il farmaco si basa sulla rimozione delle placche amiloidi. Viene utilizzato per il trattamento di pazienti adulti in stadi precoci della malattia di Alzheimer, che presentano lievi compromissioni cognitive o una leggera demenza.

Negli studi rilevanti di fase 3, dopo 18 mesi il Kisunla ha rallentato il declino cognitivo e funzionale fino al 35% rispetto al gruppo di controllo e ha ridotto fino al 39% il rischio di passaggio allo stadio clinico successivo della patologia.

Il Kisunla è il primo farmaco disponibile a essere utilizzato durante un intervallo di tempo limitato per la rimozione delle placche amiloidi. Infusioni con frequenza mensile della durata di 30 minuti hanno mediamente ridotto le placche amiloidi dell'84% rispetto all'inizio dello studio.

Tuttavia, anche la somministrazione del Kisunla può essere all'origine di gravi effetti collaterali, come per esempio turgori temporanei del cervello ed emorragie cerebrali. Non è ancora dato di sapere se e quando il Kisunla verrà autorizzato in Svizzera.

Quindi non esiste ancora una cura in grado di arrestare la demenza. Ma non ci arrendiamo: continuiamo la nostra ricerca.

SI RIDUCONO I CASI DI DEMENZA A SINGAPORE

Uno studio nazionale ha scoperto che la demenza tra gli anziani a Singapore è diminuita: ora colpisce l'8,8% degli over 60 (uno su 11) rispetto al 10% di dieci anni fa.

Questo calo è dovuto a un aumento dell'occupazione, a un'istruzione migliore e a un minor numero di casi di ictus tra gli anziani. Negli ultimi dieci anni, il governo di Singapore ha promosso l'invecchiamento attivo e la diagnosi precoce di malattie che possono portare alla demenza. L'indagine "Well-being of the Singapore Elderly (Wise)" ha coinvolto oltre 2000 persone tra marzo 2022 e settembre 2023, insieme a quasi 1800 caregiver (accuditori).

Le politiche del governo di Singapore per promuovere l'invecchiamento attivo mirano a migliorare la salute fisica, mentale e sociale degli anziani. Il governo incoraggia uno stile di vita sano tramite programmi di attivi-



**Il suo cervello.
La sua vita.**

**Abbia cura delle stazioni
della sua vita.**

Ricerca contro l'oblio

Organismo di pubblica utilità, la Ricerca Demenze Svizzera - Fondazione Synapsis sostiene la ricerca sulle demenze e in particolare sulla malattia di Alzheimer. Essa fornisce in tal modo un contributo essenziale al miglioramento della diagnosticabilità e della cura dell'Alzheimer e di altre forme di demenza in un futuro non lontano.

Colophon
Synapsis News, edizione no. 4, ottobre 2024

Editore
Ricerca Demenze Svizzera - Fondazione Synapsis
Compare 4 - 6 volte l'anno

Ricerca Demenze Svizzera - Fondazione Synapsis
Josefstrasse 92, CH-8005 Zurigo
+41 44 271 35 11
www.ricerca-demenze.ch
info@demenz-forschung.ch



Conto donazioni
IBAN: CH31 0900 0000 8567 8574 7

tà fisica, screening regolari per la prevenzione di malattie croniche e campagne di sensibilizzazione. Supporta l'educazione continua per mantenere le capacità cognitive degli anziani, offrendo corsi di formazione e attività culturali per promuovere l'apprendimento e il coinvolgimento sociale. Inoltre, promuove la partecipazione alla vita comunitaria attraverso il volontariato, i gruppi di sostegno e i centri di attività per anziani, riducendo l'isolamento sociale e migliorando il benessere emotivo. Queste iniziative permettono agli anziani di vivere in modo indipendente e di mantenere una buona qualità della vita.

Un articolo tratto da WO/Singapore