



Jelena Ristic

OGNI PASSO CONTA – NELLA LOTTA CONTRO L'OBLIO

Per Jelena Ristic, la corsa è più di un semplice sport: è un'espressione di resistenza, concentrazione e forza interiore. La 45enne di Vevey mette in pratica queste qualità non solo sulla pista, ma anche per una buona causa: ogni volta che partecipa a una gara, raccoglie fondi per la Ricerca Dementie Svizzera – Fondazione Synapsis.

A spingerla non è solo la sfida fisica, ma anche il desiderio di fare qualcosa di utile. Creatività, resilienza e pazienza. Il suo impegno dimostra in modo impressionante come lo sport possa diventare uno strumento di cambiamento - con cuore, testa e tanta perseveranza. Abbiamo parlato con lei della sua passione e di come combina creatività, impegno e solidarietà.

Cosa l'ha spinto a coniugare la sua passione per la corsa con una buona causa?

Ho cominciato a correre dopo i quarant'anni, inizialmente con la speranza che ogni chilometro percorso si portasse via qualche chilo. Quello che comincio come un impegno divenne a poco a poco un'abitudine, e alla fine un piacere. La corsa divenne una costante

fissa della mia vita. Al mio fianco, la mia compagna, sempre solidale, incoraggiante, colma di pazienza e motivazione. Poco prima di Natale, dopo lunghi mesi costellati di visite mediche, esami e inquietanti incertezze, la diagnosi ci ha colpite in pieno: Alzheimer. Fu un istante che cambiò tutto quanto. Ma abbiamo subito capito che non potevamo lasciare che quella notizia ci paralizzasse. Volevamo invece, insieme, dare alla malattia un significato diverso, contrapporre qualche cosa di positivo.

In quale modo la diagnosi concernente la sua compagna ha modificato il suo modo di vedere la vita e la corsa?

La diagnosi ha sconvolto l'intera sequenza delle nostre priorità. Improvvisamente, il momento attuale conta più che mai. Si cerca di sfruttare ogni opportunità, di realizzare i desideri, invece di rimandarli. L'indugio lascia spazio all'azione. Anche la corsa ha assunto un nuovo significato: non si limitava più a essere un esercizio fisico, ma diventava un'espressione della volontà di vita, di for-



Jelena Ristic

za. Ciò che conta per noi è il progredire insieme – passo dopo passo, mano nella mano.

Che ruolo ha per lei la corsa, in questo periodo difficile? Vi sono momenti in cui la aiuta in maniera particolare?

È il mio momento di quiete e concentrazione. Una piccola bolla protettiva che mi dà lo spazio per riflettere, per fare una pausa, per lasciarmi andare. Quando per me tutto quanto diventa troppo, mi aiuta a ritrovare la chiarezza, a liberare i pensieri, a liberarmi la testa. Alla fin fine, è quel momento nel quale mi sento del tutto con me stessa: onesta, senza maschere, in un dialogo diretto con me stessa.

La sua compagna la accompagnerà in determinate tratte: cosa significa questo, per lei personalmente?

Mi ritengo infinitamente fortunata perché condividiamo il medesimo desiderio: essere in giro assieme, partecipare alle manifestazioni fianco a fianco, lei con i suoi bastoni da nordic walking, io con le scarpette da corsa. Ammiro la sua determinazione, la sua forza interiore e lo spirito incrollabilmente positivo con il quale affronta la malattia.

Sappiamo benissimo quanto il tempo sia prezioso. È proprio per questo che, per noi, questi momenti significano tanto. Fintanto che la salute lo permetterà, sono un regalo. Le nostre piccole e grandi avventure a piedi non servono solo a rafforzarci, ma anche a dare un segnale: di maggiore consapevolezza, di maggiore visibilità – e a supporto della speranza di un futuro nel quale l'Alzheimer non sarà che un lontano ricordo.

Come è venuta a conoscenza della possibilità di raccogliere donazioni attraverso gli eventi podistici?

E come mai ha optato per la Fondazione Synapsis?

Molte manifestazioni podistiche sostengono scopi benefici. All'atto dell'iscrizione si viene spesso invitati a fare una donazione in favore dell'istituzione scelta dagli organizzatori. In Inghilterra questo impegno è ancora più diversificato: le e i corridori possono scegliere tra tutta una serie di organizzazioni e rendere visibile la loro scelta, per esempio con numeri di partenza colorati o maglie personalizzate.

Mi sono chiesta se non avremmo potuto fare qualcosa di simile. Dar vita a una nostra iniziativa tesa ad acuire la consapevolezza dell'Alzheimer e a raccogliere donazioni in favore della ricerca. Dopo diverse discussioni, la mia compagna ed io abbiamo deciso di sostenere la Fondazione Synapsis. Riteniamo che il suo lavoro di sostegno mirato alla ricerca sull'Alzheimer in Svizzera sia essenziale al fine di acquisire una maggiore comprensione della malattia e di aprire una serie di approcci individuali alle cure mediche e al suo trattamento.

Cosa ha imparato per la sua vita dagli sport di resistenza?

Resilienza, resistenza, pazienza. Sono valori che la corsa non cessa di ricordarmi. Spesso penso a una citazione da un libro di Haruki Murakami: «Di che cosa parlo quando parlo della corsa, qualcosa che per me è diventata una specie di mantra: La sofferenza è inevitabile. Il dolore è opzionale».

Questa frase mi accompagna non solo nel percorso della corsa, ma anche nella vita. Non posso evitare sempre il dolore – sia esso fisico o spirituale – ma posso decidere come affrontarlo. Se lasciare che mi paralizzi oppure se assumerlo, sopportarlo, magari persino trasformarlo. In fin dei conti, il modo in cui affronto il dolore dipende solo da me.

C'è un messaggio speciale che vorrebbe condividere con altre persone che sono in qualche modo colpite dalla malattia di Alzheimer?

Mi trovo ancora all'inizio di questo nuovo capitolo della nostra vita. Mi sto familiarizzando passo dopo passo con le sfide che gradualmente si profilano all'orizzonte. Credo che non ci sia nulla che permetta di prepararsi davvero a questo percorso. A maggior ragione, auguro a tutti coloro che si devono confrontare con questa malattia di avere coraggio, pazienza, e la forza di cogliere ogni attimo, il più spesso possibile.

Per me, per noi, è essenziale preservare ciò che abbiamo in comune. Continuare a condividere ciò che ci emoziona e poter stare assieme. Anche quando con il tempo il modo in cui ci incontreremo cambierà, il nostro desiderio rimane invariato: conservare il nostro legame.

Jelena raccoglie donazioni per la Ricerca Demenze Svizzera partecipando a diverse gare. Il ricavato va esclusivamente alla Fondazione Synapsis.

Volete sostenere anche voi Jelena?

Potete trovare maggiori informazioni qui:
www.ricerca-demenze.ch/it/charity-run/



COME È POSSIBILE PREVENIRE LE DEMENZE CAUSATE DA ICTUS?

promosso
da
Synapsis

Ogni anno, in Svizzera, circa 20 000 persone subiscono un colpo apoplettico. In seguito, la maggior parte di esse deve lottare contro alterazioni del pensiero e della memoria, tali da rendere difficoltoso il loro reinserimento sociale o la capacità di guidare un'automobile. Se per alcuni la situazione migliora, per altri rimane invariata o subisce addirittura un peggioramento.

Dopo quattro anni di intense ricerche, la dottoressa Umarova, dell'Ospedale universitario di Berna, si lascia alle spalle un periodo avvincente e ricco di insegnamenti, durante il quale ha acquisito conoscenze preziose. Grazie al sostegno finanziario della Fondazione Synapsis, è stata in grado di compiere significativi progressi nel campo della prevenzione delle demenze. Dopo la riuscita conclusione del suo progetto, abbiamo avuto l'opportunità di intervistarla.

Signora Umarova, quali sono i risultati più importanti del suo studio?

Il nostro studio ha fornito numerose conoscenze essenziali:

- 1. La frequenza dei disturbi cognitivi:** quasi il 70 per cento dei pazienti colpiti da ictus mostrano disturbi cognitivi (PSCI), che si manifestano spesso nonostante le più moderne terapie contro le conseguenze dell'apoplessia. Neppure il riuscito ripristino dell'irrorazione sanguigna del cervello (terapia di riperfusione), è in grado di ridurre il rischio di deficit cognitivi o di demenze.
- 2. Le aree cognitive interessate:** i deficit cognitivi più frequenti dopo un ictus acuto coinvolgono l'apprendimento, la memoria episodica e funzioni esecutive, come per esempio il controllo degli impulsi o dell'attenzione – i medesimi ambiti spesso interessati anche dalle patologie neurodegenerative. Questo spiega perché un colpo apoplettico possa esacerbare i sintomi clinici di una malattia neurodegenerativa o far sì che emergano patologie nascoste.
- 3. Il ruolo protettivo della riserva cognitiva:** secondo i nostri risultati, la riserva cognitiva, cioè la resilienza di mente e cervello contro i danni cerebrali, protegge l'efficienza mentale dopo un colpo apoplettico. Ciò significa che il concetto di riserva cognitiva, originariamente coniato in relazione alle patologie neurodegenerative, può essere chiamato in causa anche nel caso di ictus.

4. I limiti del test MoCA: utilizzato con frequenza, il test di screening Montreal Cognitive Assessment (MoCA) non mostra alcuna precisione diagnostica affidabile nei casi di pazienti colpiti da ictus sotto i 55 e sopra i 70 anni. Per questo motivo abbiamo proposto nuovi valori soglia adattati all'età e al livello di formazione, che accrescono considerevolmente l'esattezza della diagnosi.

5. I riscontri dall'apprendimento automatico: abbiamo eseguito numerosi studi sulla previsione dei pregiudizi cognitivi, scoprendo che i metodi convenzionali volti al collegamento di lesioni cerebrali e alterazioni del comportamento non rappresentano alcun modello affidabile di previsione. Da per sé, le correlazioni statistiche non sono sinonimo di capacità predittiva.

Sono emersi risultati sorprendenti o correlazioni inattese?

Sì, i profili neuropsicologici dei pazienti apoplettici si sono rivelati sorprendenti. Stando ai libri di testo, la demenza vascolare è caratterizzata in primo luogo da problemi inerenti alle funzioni esecutive e dal rallentamento dell'elaborazione delle informazioni, mentre i problemi mnemonici sono piuttosto tipici dell'Alzheimer o delle demenze miste. Sino ad ora, si riteneva che i deficit mnemonici successivi all'ictus si verificassero soprattutto in caso di danni al lobo temporale mediale. Nel nostro studio abbiamo prestato particolare attenzione all'esclusione di deficit cognitivi precedenti l'ictus. In altre parole, non abbiamo tenuto in considerazione i pazienti con demenze pregresse. Inoltre abbiamo analizzato con precisione la localizzazione dei danni cerebrali. A dispetto di tutto questo, abbiamo appurato che, dopo un ictus, i problemi mnemonici si manifestano più spesso di quanto immaginato: circa il 25 per cento dei pazienti mostrava ancora deficit mnemonici dopo tre mesi dall'evento.

È particolarmente interessante il fatto che abbiamo osservato questo effetto anche tra i giovani adulti colpiti da ictus. Questo dimostra come i problemi della memoria non possano essere spiegati semplicemente con una patologia neurodegenerativa non individuata, ma



La dottoressa Roza Umarova con un paziente

rappresentino un deficit cognitivo ampiamente diffuso dopo un colpo apoplettico.

Quali misure potrebbero aiutare i pazienti colpiti da ictus a conservare più a lungo le loro facoltà cognitive?

Questa è una domanda molto importante. A tutt'ora non esiste alcuna terapia mirata capace di proteggere o migliorare l'efficienza cognitiva dopo un ictus. Attualmente, l'approccio più importante consiste nel limitare l'entità del danno cerebrale mediante il ripristino tempestivo dell'irrorazione sanguigna.

Gli studi condotti finora che hanno cercato di migliorare in modo mirato le facoltà cognitive dei pazienti colpiti da ictus non hanno avuto successo. Sono perciò necessarie ulteriori ricerche. Tuttavia, il nostro studio suggerisce che lo svolgimento di attività mentalmente stimolanti durante la vita – in particolare un livello di istruzione più elevato – possono influenzare positivamente le conseguenze cognitive di un ictus. Questo apparentamento alle conoscenze sulle patologie neurodegenerative suggerisce che tali misure preventive potrebbero ridurre sia il rischio di ictus che quello delle demenze.

Descrizione del progetto

Numerosi fattori sembrano influenzare l'insorgenza di una forma demenziale dopo un ictus. Tuttavia, a tutt'oggi manca un quadro teorico unitario teso alla loro previsione. Il gruppo di ricerca della dottoressa Roza Umarova parte dal presupposto che – analogamente a ciò che accade con la neurodegenerazione – le riserve cerebrali e cognitive possono influenzare i deficit percettivi ed espressivi dopo in colpo apoplettico (Umarova, Cortex, 2017). Gli obiettivi della ricerca sono

- lo studio dell'influsso delle riserve mentali sul peggioramento delle facoltà di pensiero e di espressione successive a un ictus,
- la definizione dei diversi modelli di deterioramento cognitivo dopo un ictus e la differenziazione dei pazienti a rischio in relazione al ritardo nel degrado delle facoltà mentali e
- lo studio delle influenze dello stile di vita (p. es. attività fisiche e sociali) in relazione al ritardo del degrado cognitivo. I ricercatori prevedono di indagare sul lungo periodo i deficit mentali dei pazienti colpiti da ictus e di analizzare l'influenza delle riserve cerebrali e cognitive, così come dei fattori lesivi e dello stile di vita, sul deterioramento cognitivo. Con questo studio, il gruppo di ricercatori intende fornire un contributo significativo alla profilassi demenziale dopo un colpo apoplettico.



Gruppo di ricerca sull'ictus
Centro ictus, Inselspital Bern, Neurologia



Study Nurse Marianne Kormann, PD Dr. Roza Umarova,
Prof Dr. med. Marcel Arnold

LAVORI A MAGLIA PER UNA BUONA CAUSA

Ogni venerdì, a Gams (San Gallo), un gruppo di donne impegnate si incontra per lavorare a maglia e all'uncinetto con cuore e passione per una buona causa. Dal 2014, le abili magliaie arricchiscono con i loro artistici lavori tutti e tre i mercati di Gams. Inoltre, i diversi pezzi realizzati con amore sono disponibili anche presso il negozio «Volg» della cittadina. Anno dopo anno, le aderenti al gruppo selezionano un'organizzazione alla quale devolvere il ricavato della vendita dei loro unici lavori di maglieria. Lo scorso anno, la Fondazione Synapsis ha così avuto modo di beneficiare della generosa donazione di CHF 3'000 – un contributo prezioso che giunge dal cuore.

Auguriamo alle magliaie di Gams di continuare con gioia e ispirazione la loro opera e le ringraziamo di cuore tutte quante per il loro instancabile impegno e il prezioso contributo.



Le magliaie di Gams con l'ex direttrice C. Denzler

SETTIMANA DEL CERVELLO:

UN'OCCHIATA AL PIÙ AFFASCI- NANTE DEGLI ORGANI UMANI

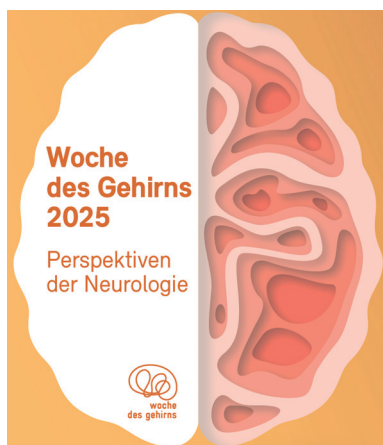
Ogni anno, la Settimana del cervello si focalizza sul nostro più importante organo pensante. Durante quest'anno abbiamo sostenuto interessanti eventi ad Aarau, Friburgo, Losanna, Berna, Basilea e Zurigo. Ricercatori, specialisti e persone interessate si sono riunite per discutere le ultime scoperte nel campo delle neuroscienze e scoprire come possiamo preservare la salute del nostro cervello.

Conoscere la scienza da vicino

La Settimana del cervello ha offerto un'ampia gamma di conferenze, workshop ed eventi interattivi. Ad Aarau si è puntato sulla prevenzione: come può uno stile di vita sano proteggere il cervello dalle malattie? Friburgo ha affascinato con esperimenti dal vivo sul funzionamento della nostra rete neuronale. A Losanna ci si è concentrati sulle terapie innovative per l'Alzheimer e il Parkinson. Berna ha proposto workshop pratici sul tema dell'allenamento della memoria, mentre a Basilea si è tenuta un'avvincente discussione sul futuro delle neuroscienze. Un momento particolare è stato offerto a Zurigo, dove esperte ed esperti di fama hanno illustrato come le moderne tecnologie, dall'intelligenza artificiale alle tecniche di imaging, stiano rivoluzionando le ricerche sul cervello.

Insieme per una maggiore consapevolezza

La Settimana del cervello ha dimostrato in maniera impressionante quanto la ricerca sia importante per il futuro della medicina. Già attendiamo con ansia la prossima Settimana del cervello, nel marzo 2026, per poter continuare il dialogo con voi. Infatti, le conoscenze sul cervello costituiscono il primo passo verso una vita più consapevole e più sana. Affinché non vi perdiate la prossima Settimana del cervello vi informeremo tempestivamente nelle nostre pagine web sui programmi previsti nelle diverse sedi.



Volantino Settimana del cervello

CARA LETTRICE, CARO LETTORE,

da due mesi ho assunto le responsabilità della funzione di direttore della Fondazione Synapsis – un compito che mi colma di orgoglio e di slancio. In questo breve periodo ho già avuto modo di conoscere ciò che rende tanto speciale la nostra impresa: l'impegno, la passione e la grande coesione delle nostre collaboratrici e dei nostri collaboratori.

Un esempio impressionante di tutte queste virtù è incarnato anche da Jelena Ristic (vedi articolo di copertina), che con le sue prestazioni sportive non supera soltanto dei limiti personali, ma lotta anche per una causa importante. La sua compagna è affetta dall'Alzheimer e, per consentire alla ricerca di progredire in questo campo, partecipando alle gare raccoglie fondi da destinare alla ricerca sulle demenze. Il suo impegno mostra al meglio come le forze individuali e la responsabilità sociale possano porsi fianco a fianco: valori, questi, che guidano anche la nostra impresa.

Un'impresa che io, analogamente a Jelena Ristic, che con ogni chilometro percorso lotta per un futuro migliore, considero mio compito continuare a sviluppare. Cambiamenti e progressi non avvengono da un giorno all'altro, ma sono il risultato della tenacia, del coraggio e dello spirito di squadra. Questa è una strada che intendo percorrere assieme a voi tutti, care donatrici e cari donatori: con nuove idee, obiettivi chiari e una cultura tesa a promuovere l'apertura e l'impegno.

Dateci modo di affrontare questi obiettivi con la stessa determinazione di Jelena, affinché l'Alzheimer, ma anche tutte le altre forme demenziali, possano essere

diagnosticate precocemente e trattate con maggiore efficacia in un futuro non lontano.



il vostro Michael
Röthlisberger

NOVITÀ: I NOSTRI CONSIGLI SULLA PREVENZIONE

Consigli
sulla
prevenzione

Oggi diamo avvio alla nostra nuova serie di consigli sulla prevenzione! Nelle prossime edizioni vi attendono preziose raccomandazioni inerenti alla vostra salute e al vostro benessere. Iniziamo con due tematiche comprovatamente connesse al rafforzamento del corpo e dello spirito: la natura e l'immersione nella foresta.

La forza della natura – come il tempo trascorso nel verde rafforza il nostro benessere

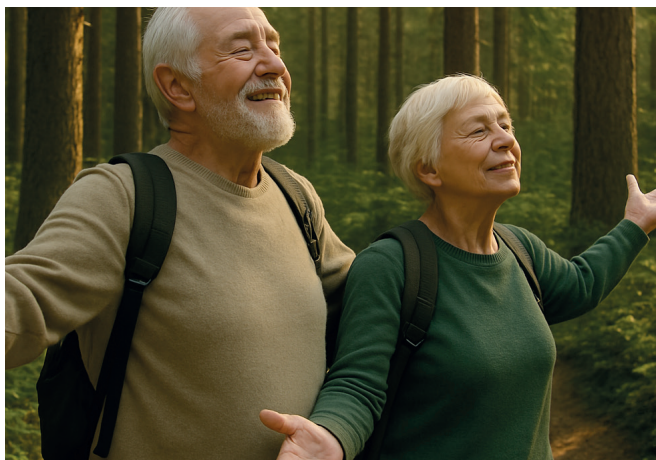


Foto generata dall'intelligenza artificiale

La natura è una risorsa preziosa per il nostro benessere! Gli studi scientifici attestano come già dieci minuti trascorsi nella natura abbiano effetti positivi sul corpo e sulla mente. Tra questi spiccano:

- migliori funzioni cognitive, in particolar modo un accrescimento dell'attenzione e una maggiore efficienza della memoria operativa;
- la riduzione dello stress, misurabile attraverso la riduzione dei livelli di cortisolo;
- creatività aumentata e migliori capacità di risoluzione dei problemi.

Ma questo non è che l'inizio! Un metodo particolarmente efficace per sfruttare al meglio il potere della natura sono le cosiddette «immersioni nella foresta».

L'immersione nella foresta: una via naturale al rilassamento e a una salute migliori

Il concetto di immersione nella foresta ha la sua origine in Giappone, dove è detto «Shinrin yoku», letteralmente «fare un bagno nell'atmosfera del bosco». L'idea alla base è di percepire consapevolmente il bosco con tutti i sensi, cioè:

- ascoltare il fruscio delle foglie
- toccare e sentire la corteccia degli alberi
- annusare il profumo del muschio umido



Colophon

Synapsis News, edizione no. 2, maggio 2025

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

In Giappone, la pratica dello Shinrin yoku si è affermata come parte integrante della prevenzione in materia di salute: le immersioni nella foresta possono persino essere prescritte dai medici, e le università propongono la specializzazione in medicina del bosco.

Tre affascinanti conclusioni dalla ricerca sulle immersioni nella foresta

- **Riduzione dello stress:** già 10 minuti nel bosco riducono i livelli ormonali dello stress, calmano il cuore e riducono la pressione sanguigna (Antonelli et al., 2019).
- **Rafforzamento del sistema immunitario:** il tempo trascorso nei boschi accresce l'attività delle cellule killer naturali del sangue, un effetto che può perdurare fino a 30 giorni! (Chae et al., 2021).
- **Migliore salute psichica:** regolari immersioni nella foresta aiutano a ridurre i sintomi di depressioni e ansia (Yeon et al., 2021).

Disintossicazione digitale nella natura

Nella frenesia di questo nostro mondo digitale, il bosco offre un luogo perfetto per staccare la spina. Una pausa consapevole da smartphone e compagnia bella aiuta a schiarirsi le idee e a ritrovare la capacità di concentrazione.

Il nostro consiglio: concedetevi una breve pausa nel verde più volte alla settimana. Il cervello, il corpo e la mente ve ne saranno riconoscenti!