RICERCA
DEMENZE
FONDAZIONE SYNAPSIS SVIZZERA

SYNAPSISNEWS

Edizione agosto 2025 | no. 3

sito web malreden

«MALREDEN» – IL SERVIZIO DI CONSULENZA TELEFONICA PER GLI ANZIANI, UN'INTERVISTA CON LA FONDATRICE EVE BINO

«*Malreden*» (parlare un poco) è una proposta di conversazione per persone anziane con scarsi contatti sociali, offerta in due formati.

- **Telefono quotidiano:** ogni giorno dalle 9 alle 20 (0800 890 890, gratuito e anonimo), per brevi conversazioni spontanee di carattere quotidiano, come esperienze, pensieri o preoccupazioni.
- **Tandem telefonico:** conversazioni regolari di un'ora con la medesima persona volontaria qualificata. Ciò genera relazione e profondità.
  In caso di necessità forniamo inoltre informazioni su altre offerte. «*Malreden*» non sostituisce alcuna terapia, ma offre un sollievo immediato grazie all'ascolto, all'empatia e alla presenza.

«*Malreden*» è un progetto attuato con grande impegno dal 2019 e lanciato nel 2021. Da allora è raggiungibile (in tedesco) in tutta la Svizzera. Oggi lo gestiamo con una piccola squadra che gode di un supporto crescente e che si impegna a farlo conoscere maggiormente.

Quale è stata la molla?
L'idea è nata dalla mia attività di fisioterapista, dove ho osservato la solitudine di molte persone anziane. Ispirata dal progetto tedesco «Silbernetz» (rete d'argento), ho allora fondato «*Malreden*» con la signora Sylviane Darbellay.

Come vive il tema della solitudine degli anziani in Svizzera?
La solitudine ha acquistato visibilità, ma è difficile da superare, soprattutto in età avanzata: la perdita di contatti, della mobilità, della o del partner rendono difficile instaurare nuove relazioni. La nostra proposta garantisce un accesso semplice alla conversazione.

sito web malreden

Perché «Malreden» è necessario nonostante la famiglia e il vicinato?
Perché molti anziani non hanno alcuna rete sociale. «*Malreden*» non può risolvere la solitudine, ma regalare vicinanza e apprezzamento attraverso il colloquio.

Chi sono gli interlocutori, e come vengono preparati?
I nostri volontari sono molto variegati. Spaziano dai pensionati agli studenti e vengono selezionati e formati con cura. Sono dotati di empatia, apertura e pazienza, e ricevono regolarmente assistenza e supervisione.

Come tutela la salute psichica dei volontari?
La cura di sé è parte della formazione: gestione dei limiti, rituali di elaborazione. A questo si aggiungono assistenza, consulenza, scambi e formazione continua.

Vi sono effetti tangibili?
Sì, in tanti piccoli momenti. I feedback mostrano come i colloqui tranquillizzano, infondono coraggio o stimolano a nuovi contatti. La sensazione di essere ascoltati fa molto.

Cosa si augura per il futuro?
A breve termine, stabilità finanziaria e un team forte. A lungo termine, notorietà a livello nazionale, riconoscimento nel mondo professionale e un accesso spontaneo per le persone anziane. Non solo in casi di solitudine, ma anche per il piacere di conversare.

E lei, cosa ha imparato da «Malreden»?
L'età avanzata è multiforme, la comunicazione è potente. Ascoltare genera connessione e il lavoro con «*Malreden*» mi insegna l'umiltà, la riconoscenza e l'importanza delle relazioni a qualsiasi età.

NUOVO ELETTO NEL CONSIGLIO DI FONDAZIONE SYNAPSIS: PHILIPPE DÄPPEN.

Approfitto volentieri di questa opportunità per presentarmi personalmente. Mi chiamo Philippe Däppen, ho 53 anni, sono felicemente sposato e padre di due ragazzi di 11 e 13 anni.

Di formazione sono ingegnere elettrotecnico, ma ho conseguito anche un diploma post-laurea in economia aziendale e management, nonché in etica applicata. Grazie alle mie precedenti attività in campo internazionale nei settori dell'industria, dell'informatica e della consulenza, posso contare su molte esperienze nella gestione e nello sviluppo di collaboratori e organizzazioni, così come nell'espansione strategica di settori di attività. Attualmente sostengo organizzazioni giovani e in crescita nello sviluppo di strategie commerciali e nella loro implementazione di successo.

Questo sarà uno dei miei compiti anche in seno alla Fondazione Synapsis: far evolvere ulteriormente la nostra organizzazione assieme al Consiglio di fondazione, al segretariato e a tutti i partner in maniera oculata e sostenibile.

Considero la tematica della ricerca sulle demenze rilevante e urgente, e sono inoltre convinto che le fondazioni a scopo benefico rappresentino un importante complemento alle economie statale e privata. In questo contesto, ho conosciuto la Fondazione Synapsis come un'istituzione gestita in modo molto professionale ed esemplare, per cui mi sono deciso ad assumermi questo impegno.

Sono lieto di intraprendere questo compito ricco di significato, della collaborazione con le nuove colleghe e i nuovi colleghi e dei contatti personali che avrò con voi, stimate donatrici e stimati donatori.

Philippe Däppen

PRENDERSI CURA DELLA SALUTE DEL CERVELLO: COSA CI DICE REALMENTE LA SCIENZA

Chi desidera conservare la salute del proprio organo pensante, non deve prendere troppo sul serio i singoli risultati incessantemente riferiti dai media. Piuttosto, dovrebbe prestare attenzione ad aspetti quotidiani come una pressione sanguigna normale, un'attività fisica sufficiente e un buon sonno. Ad affermarlo in questa intervista è il prof. Bogdan Draganski, responsabile della Memory Clinic dell'Inselspital di Berna.

Di recente ho letto che il tè verde può ridurre il rischio di sviluppare l'Alzheimer. Devo mettermi a berne un paio di litri al giorno?
No, di certo non glielo consiglierei. Ovviamente può bere tè verde tutti i giorni, se le piace. Ma non vi sono dimostrazioni sufficienti per affermare che questo riduca il suo rischio di sviluppare una patologia neurodegenerativa. I risultati di singoli studi pullulano costantemente nei media. Spesso vengono estrapolati dal loro contesto e spacciati per prove scientifiche, cioè venduti come più importanti di quanto in realtà non siano. È un peccato, perché in questo modo questi risultati ci distraggono da quelli che sono i veri fattori rilevanti, ai quali dovremmo prestare la nostra attenzione.

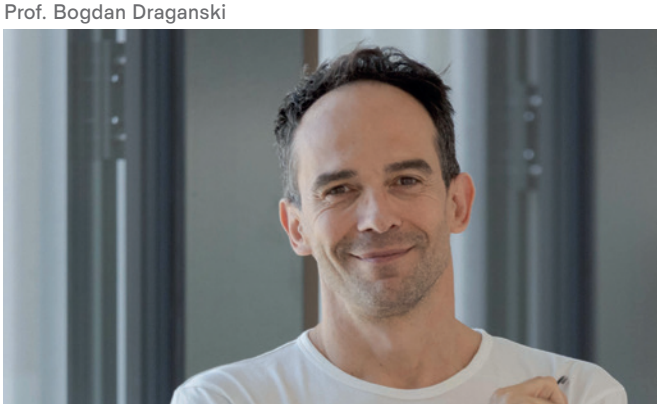
E quali sono questi fattori realmente rilevanti?
Esiste un organismo internazionale, la cosiddetta Commissione Lancet, che ogni quattro anni esamina e valuta la letteratura scientifica. L'ultimo rapporto della Commissione risale alla scorsa estate. In esso, le esperte e gli esperti definiscono 14 diversi fattori di rischio influenzabili che possono incidere sulle demenze in fasi diverse della vita. La maggior parte di essi riguarda la seconda metà della vita. Tra questi figura per esempio la perdita dell'udito: molte persone che non sentono più bene manifestano la tendenza a isolarsi socialmente. E questo è un male per la salute del cervello. Numerosi studi mostrano che i dispositivi acustici contrastano il declino mentale.

Tra i fattori influenzabili figura anche l'ipertensione arteriosa. Se necessario, vale la pena di tenerla sotto controllo con dei farmaci. Altrimenti, con il passare del tempo si rischiano dei danni ai vasi sanguigni più piccoli. E se a causa di questo il cervello non viene più sufficientemente alimentato con ossigeno e zucchero, le cellule nervose ne soffrono e muoiono. Molte persone ignorano che la depressione è un ulteriore fattore di rischio. Essa non colpisce solo lo spirito, ma altera anche la neurochimica del cervello.

Quanto è importante l'aria pura per la salute del cervello?
Anche l'inquinamento atmosferico fa parte dei fattori di rischio elencati nel rapporto. Vi sono diverse spiegazioni possibili sul modo in cui le particelle inquinate presenti nell'aria danneggiano il cervello. Per esempio, dei ricercatori hanno dimostrato che le particelle più piccole che circolano nell'aria raggiungono direttamente il cervello attraverso il naso, innescando qui processi infiammatori che alla fine possono portare alla perdita delle facoltà cognitive. Tuttavia, i dettagli del funzionamento di questi meccanismi sono ancora per la gran parte sconosciuti. Di recente abbiamo pubblicato uno studio nel quale abbiamo analizzato i dati relativi alla popolazione residente a Losanna. Nei quartieri con un livello relativamente elevato di inquinamento atmosferico e pochi alberi, più persone riferiscono di soffrire di stati d'ansia rispetto alle zone molto verdi con aria pulita. Anche le prestazioni intellettuali sono correlate all'inquinamento atmosferico.

In Svizzera, durante gli ultimi 30 anni, l'inquinamento atmosferico è diminuito. Ciò significa che ora ci sono meno persone che soffrono di patologie neurodegenerative, rispetto al passato?
Le cose non sono così semplici. Innanzitutto è probabile che vi sia un'ampia fascia grigia, cioè le molte persone che sono affette da una forma di demenza senza averne una diagnosi; in secondo luogo, le cifre mostrano effettivamente che oggi il numero di coloro che sviluppano un disturbo neurodegenerativo è inferiore rispetto a 30 anni fa. La cosiddetta incidenza – il numero di nuovi casi in un anno – si riduce. Questo è dovuto a uno stile di vita generalmente più sano. Per esempio, la quota di popolazione che fuma è nettamente inferiore a prima. Ma al tempo stesso, le cifre mostrano anche che, complessivamente, oggi più persone sono interessate da una forma di demenza. La cosiddetta prevalenza aumenta. Da un canto, ciò va ascritto al fatto che viviamo

Prof. Bogdan Draganski



sempre più a lungo e, in generale, ci sono sempre più anziani in vita. Dall'altro, va anche detto che oggi siamo in grado di diagnosticare i disturbi neurodegenerativi molto meglio di un tempo. E questo significa che oggi si individuano delle demenze che in precedenza non sarebbero state riconosciute nonostante fossero effettivamente presenti.

Abbiamo parlato a lungo dei fattori di rischio: vi sono anche dei fattori di protezione?
Sì, e in realtà parecchi. Per esempio, il rapporto della Commissione Lancet evidenzia come le persone con un livello di istruzione più elevato rischino meno di sviluppare una demenza. Anche il movimento è un importante fattore di protezione. Gli effetti positivi sulla salute del cervello sono probabilmente legati al fatto che l'attività fisica stimola la circolazione. Questo mantiene elastici i vasi sanguigni e fa sì che al cervello affluiscano sempre quantità sufficienti di ossigeno e zucchero.
Un ulteriore, importante fattore protettivo è il sonno. Quanto bene si dorma è però difficile da quantificare. Non disponiamo di dati affidabili in tal senso. In relazione al sonno come fattore di rischio, la Commissione Lancet non fornisce perciò nessuna raccomandazione. Sappiamo tuttavia che la qualità del sonno ha a che vedere non solo con lo sviluppo della demenza di Alzheimer, bensì con tutte le patologie neurodegenerative.
Determinante per il rischio di demenza è la presenza di arresti respiratori prolungati durante il sonno, le cosiddette apnee notturne. Siccome durante questi arresti il contenuto di ossigeno del sangue si riduce sempre più, si rischia un approvvigionamento carente

Coppia in natura, pexel

del cervello, accrescendo la possibilità di sviluppare una demenza. Molte persone affette da apnee del sono traggono beneficio da un dispositivo respiratorio terapeutico, che genera una leggera sovrappressione, facendo sì che le vie respiratorie rimangano libere.

Cosa consiglia alle persone che notano un progressivo cedimento della memoria?
Diciamolo subito: questo non è assolutamente un motivo per allarmarsi. Fino a un certo livello, è del tutto normale che, con il tempo, la facoltà di memorizzare nuove informazioni si riduca. Lo possono confermare tutti coloro che hanno giocato a Memory con bambini in età scolare – sempre perdendo miseramente. Se tuttavia si osserva che questi vuoti di memoria si accumulano, e che pregiudicano in qualche modo la vita quotidiana, allora raccomando di fare un controllo. Basta parlarne con il proprio medico di famiglia, che in caso di necessità le potrà indirizzare a una clinica della memoria, dove degli specialisti potranno approfondire la questione ricorrendo a esami di imaging e neuropsicologici.

PARTNER DI BENEFICIENZA (CHARITY PARTNER) ALLO ZURICH FILM FESTIVAL 2025

Anche quest'anno siamo molto lieti di essere nuovamente partner di beneficienza dello Zurich Film Festival. La rinomata manifestazione si terrà dal **25 settembre al 5 ottobre 2025** – e desideriamo offrirvi l'opportunità di partecipare di persona!

Vincete 6x2 biglietti per un film di vostra scelta!

Cosa dovete fare? Visitate il nostro sito web e indovinate quanti nastri colorati Synapsis ci sono ci sono nella bottiglia raffigurata. Con un po' di fortuna, i biglietti saranno ben presto vostri.

Cliccate qui per partecipare:
https://www.ricerca-demenze.ch/it/zff-concorso/

SAVE THE DATE: EVENTO FIT IM KOPF A BERNA

Con grande piacere e sempre in collaborazione con la nostra stimata partner Hirncoach AG, anche quest'anno siamo lieti di organizzare un momento davvero speciale.

Lo sfaccettato evento **Fit im Kopf** si terrà
il 23 ottobre 2025, dalle 18.00, all'Eventforum di Berna

Vi attendono stimolanti conferenze, tavole rotonde coinvolgenti e un'impressionante colonna sonora. E il nostro ospite d'onore, l'ex consigliere federale Adolf «Dölf» Ogi, sarà di nuovo con noi.

Trovate qui ulteriori informazioni sulla manifestazione, così come il link per l'iscrizione:
https://www.ricerca-demenze.ch/it/eventi/

EVOLUTION SUISSE:

RIPROGRAMMAZIONE DEL MECCANISMO DI RICICLAGGIO CELLULARE

PER LA DEGRADAZIONE DEI DEPOSITI PROTEICI NELLE CELLULE CEREBRALI.

promosso da Synapsis

L'accumulo di depositi proteici, o «proteine neurotossiche», nelle cellule del cervello rappresenta una delle prime cause delle patologie neurodegenerative, come l'Alzheimer, la sclerosi laterale amiotrofica (ALS) e il Parkinson. Gli approcci terapeutici attuali, come per esempio le terapie basate sugli anticorpi, sono in grado di rimuovere in maniera mirata i depositi proteici esterni alle cellule cerebrali (extracellulari), ma non di penetrare e agire su quelli interni alle cellule (intracellulari).

Di questo problema si è occupato il team interdisciplinare di studenti Evolution Suisse, del Politecnico federale di Zurigo e dell'Università di Zurigo, sostenuto da Ricerca Demenze Svizzera – Fondazione Synapsis. I giovani ricercatori si sono posti l'obiettivo di sviluppare una soluzione innovativa tesa alla rimozione degli accumuli proteici intracellulari. A tale scopo, intendono rivedere il funzionamento del meccanismo di riciclaggio proprio delle cellule: con l'ausilio del metodo avanzato Phage-Assisted Continuous Evolution (PAGE), riprogrammano parti di questo meccanismo cellulare in modo tale da permettere la degradazione delle proteine intracellulari neurotossiche.

Con questa idea e i primi risultati sperimentali, nel 2024 il team di Evolution Suisse ha partecipato al concorso studentesco internazionale «International Directed Evolution Competition (IDEC)» a Cambridge, in Inghilterra. Il loro progetto si è subito aggiudicato il primo posto.
La Fondazione Synapsis si congratula di cuore con Evolution Suisse per questo impressionante successo!

Attualmente sono in corso delle trattative miranti a portare avanti il progetto in un laboratorio di ricerca dell'Università di Zurigo.
Il sostegno offerto dalla Fondazione Synapsis ha consentito di mettere alla prova questo promettente approccio di ricerca, che potrebbe schiudere nuove vie al trattamento delle patologie neurodegenerative. Mentre gli studenti portavano avanti il progetto nel loro tempo libero e a titolo puramente gratuito, la fondazione ha messo a disposizione i mezzi finanziari per i materiali di consumo. Questo ha permesso non solo di acquisire nuove conoscenze, ma di portare anche un contributo prezioso alla promozione dei nuovi talenti scientifici del Politecnico e dell'Università di Zurigo nei campi della biologia di sintesi e della Protein Engineering.

CARA LETTRICE, CARO LETTORE,

stando a taluni media, il tè verde ridurrebbe il rischio di Alzheimer, mentre bere da lattine di alluminio lo accrescerebbe. Chi di professione fa il tassista presenterebbe un rischio minore di sviluppare una demenza e, a seconda dello studio, il matrimonio lo aumenterebbe o lo ridurrebbe.

Per quanto possano apparire golose ai media, queste notizie si basano molto raramente su reali conoscenze scientifiche. Ciò che davvero conta è spesso molto più fondamentale: controllo della pressione sanguigna, esercizio fisico, sonno di qualità, una vita sociale attiva e un'alimentazione sana sono le raccomandazioni supportate dalle ricerche più recenti.

Come in molti altri ambiti della vita, anche nella ricerca sulle demenze è importante ampliare costantemente le nostre conoscenze, analizzarle in maniera critica e agire laddove è possibile conseguire risultati concreti.

E proprio qui si situa la Fondazione Synapsis. Ciò che vogliamo è comprendere come le demenze si sviluppano e come ci sia possibile prevenirle. Con rigore scientifico, ma anche con uno sguardo sociale. Infatti, chi intende tutelare la salute del cervello non deve pensare unicamente all'individuo, ma anche al contesto, alla formazione, all'ambiente, alle condizioni di vita e alla coesione sociale.

Vi ringrazio per l'interesse che dimostrate per questo tema – e per il vostro aiuto nel convogliare attenzione e sostegno dove questi sono davvero necessari.

il vostro Michael Röthlisberger
direttore

IL SONNO, CHIAVE SOTTOVALUTATA

DELL'APPRENDIMENTO E DELL'EFFICIENZA COGNITIVA

Consigli sulla prevenzione

Il nostro cervello non dorme mai, anzi: mentre noi riposiamo, lavora a pieno regime e fa grandi cose, soprattutto in termini di apprendimento e di memorizzazione delle informazioni.

Donna addormentata, generata dall'intelligenza artificiale

Le moderne tecniche di imaging mostrano come le attività neuronali visualizzabili nei processi di apprendimento si ripresentino durante il sonno. Questo permette di consolidare le esperienze vissute e trasferirle nella memoria a lungo termine. Un ruolo centrale in tal senso è svolto dall'ippocampo, la nostra «memoria temporanea» per le informazioni.

Un esempio? Durante l'apprendimento di nuovi vocaboli vengono attivate diverse aree della neocorteccia. Prima che ci addormentiamo, l'ippocampo nota che queste informazioni sono correlate. Di notte, esso riattiva il modello neuronale e memorizza i singoli elementi come un ricordo coerente. Affascinante, vero?

Più conoscenza con il sonno?
Allora concediamoci un riposo sufficiente!
Nel nostro mondo frenetico, il sonno è spesso considerato un lusso superfluo. Tuttavia, gli studi lo dimostrano: chi dorme troppo poco non riduce solo la propria concentrazione e attenzione, ma anche le sue capacità di elaborare nuove informazioni e di controllare le reazioni emotive.

Un sonno ristoratore non è quindi qualcosa di marginale: è essenziale per la nostra salute cognitiva, la produttività e l'efficienza mentale. La correlazione tra sonno e prevenzione delle demenze è scientificamente dimostrata, anche se i suoi meccanismi esatti sono ancora in gran parte sconosciuti (v. in proposito anche «Prendersi cura della salute del cervello: cosa ci dice realmente la scienza» in pagina 3 della presente edizione).

«Power nap» (pisolino energetico) – l'arma segreta per più energia e concentrazione
Ma a contare non è solo il riposo notturno: anche dei brevi «power nap» hanno effetti sorprendenti sul nostro cervello! Gli studi come un sonnellino:

- accresca l'attenzione,
- riduca il rischio di errori, soprattutto negli ambienti di lavoro stressanti,
- favorisca la creatività,
- rafforzi la concentrazione e la memoria,
- migliori l'umore generale.

Suggerimento: la durata ottimale di un «power nap» è inferiore a 30 minuti, per evitare uno stadio di sonno profondo. Il momento migliore è il primo pomeriggio.

Allora, intendete rafforzare la vostra memoria e migliorare la vostra produttività? Investite in un sonno ristoratore, il vostro cervello ve ne sarà grato!

Il suo cervello. La sua vita. **Abbia cura delle stazioni della sua vita.**

Colophon
Synapsis News, edizione no. 3, agosto 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