



INTERVISTA A SIGNOR LEHMANN

Signor Lehmann partecipa al progetto «Brain-IT», che indaga approcci innovativi tesi alla prevenzione del deterioramento cognitivo (v. riquadro). Il signor Lehmann ha 84 anni e vive con la moglie, quattro figli e nove nipoti nel cantone di Zurigo. Ha iniziato la sua carriera professionale con il ginnasio, concludendola con un dottorato in scienze agrarie. In seguito è stato attivo per 35 anni nel campo della ricerca agricola. Era fisicamente e mentalmente molto attivo, fino a quando, un giorno, una caduta ha cambiato tutto.

Come si è accorto che la sua memoria non era più così efficiente?

È successo gradualmente. È iniziato con il fatto che non riuscivo più a ricordare bene i nomi. Anche i vari nomi delle piante, che a causa della mia attività

dovevo conoscere in latino e in inglese, spesso non mi tornavano più alla mente. Inoltre, non riesco più a ricordare i volti.

Lei è caduto. Come è successo?

Poco meno di due anni fa, facendo una passeggiata nel quartiere, improvvisamente mi sono ritrovato sanguinante accanto a mia moglie davanti alla porta di casa. Di come ci sia arrivato, non ho idea. Non riuscivo a ricordare nulla. Stando a mia moglie, dicevo cose pazzesche e non riconoscevo neppure mia figlia. Mia moglie e mia figlia mi hanno poi portato all'ospedale universitario di Zurigo, dove ho dovuto sottopormi ad alcuni esami. Neppure all'ospedale riuscivo a rispondere correttamente alle domande dei medici, e per me lo faceva mia moglie. In seguito, la memoria è



tornata poco a poco. Dopo tre giorni mi fu permesso di lasciare la clinica: le cose andavano un po' meglio, solo era tutto un po' rallentato.

Nelle settimane successive sono stato sottoposto a vari test neurologici. Fu appurato che soffrivo di un «lieve pregiudizio neurocognitivo». In quell'ambito, i medici mi hanno anche parlato dello studio condotto da Patrick Manser. All'inizio non volevo saperne di parteciparvi, poiché volevo semplicemente starmene in pace. Mi dicevo anche che, con l'età, quelle cadute capitavano.

Cosa l'ha spinto in seguito a partecipare allo studio?

I miei figli sono tutti attivi in campo medico e continuavano a interpellarmi in merito, spronandomi in qualche modo. Alla fine ho ricevuto una chiamata da Patrick Manser, e allora mi sono deciso.

Come si sentiva dopo la caduta?

Ero preoccupato e mi sentivo insicuro quando camminavo. Perciò ho cominciato a usare i bastoni, per compensare questa insicurezza. Inoltre, non ho la stessa condizione fisica di prima della caduta, mi affatico più rapidamente.

Commento di Patrick Manser - Si pensa sempre che camminare sia un processo automatizzato, ma non è assolutamente così. Il cervello deve lavorare costantemente per controllare l'andatura. Bisogna inoltre essere in grado di percepire ed evitare gli ostacoli, di costruire e pianificare i percorsi. Per poter camminare in maniera stabile, le funzioni cerebrali e quelle corporee sono connesse in una reciproca interdipendenza. Si potrebbe dire che è in atto un gran lavoro (cerebrale).

Ora prende parte a questo studio di 12 settimane. Come lo si può descrivere?

In una prima fase, ho dovuto compiere numerosi test. A volte erano molto impegnativi, perché dovevo ripe-

tere delle storie o mettere delle cose nel giusto ordine. In un secondo tempo è stata fatta una risonanza magnetica del mio cervello, e in seguito la mia trainer ha installato a casa mia un attrezzo da allenamento, collegato al televisore. Vi sono programmati diversi esercizi di memoria e abilità, che devo risolvere muovendo dei passi. Li eseguo una volta al giorno. I miei progressi vengono registrati dopo ogni sessione e il livello viene sistematicamente adeguato. Dopo dodici settimane dovrò ripetere i test e la MRI, quindi si verificherà tra l'altro se le mie facoltà cognitive e corporee, così come il mio benessere, sono migliorati.

Scoprite come l'allenamento ha influenzato i risultati nel numero di marzo di «Synapsis News».

DESCRIZIONE DEL PROGETTO

Il progetto «Brain-IT» intende studiare nuovi approcci alla prevenzione del deterioramento cognitivo. L'attenzione si concentra qui su tre importanti - ma spesso trascurati - fattori di rischio modificabili che lo riguardano e che svolgono notoriamente un ruolo significativo nel decorso della malattia. Questi tre fattori di rischio sono (1) l'inattività fisica, (2) l'inattività cognitiva e (3) i sintomi depressivi.

Durante gli ultimi due anni, in collaborazione con persone colpite ed esperti in diversi settori, sono state elaborate delle linee guida a un allenamento specifico per adulti anziani con pregiudizi cognitivi leggeri. Il training include compiti fisici e cognitivi, così come esercizi respiratori, e viene adattato individualmente ai singoli pazienti. Si svolge mediante i cosiddetti «exergame» (videogiochi controllati da movimenti fisici) a casa delle persone affette sotto una supervisione individuale.

È già stato possibile accertare che l'attività è bene accolta dalle persone interessate, incontra un alto livello di accettazione ed è percepita come utile. Anche i dati relativi alla sua efficacia sono promettenti. Pertanto, è in corso uno studio per esaminarne la validità in modo più dettagliato. Il progetto è condotto presso il Politecnico di Zurigo sotto la direzione del professor Eling D. de Bruin e di dottorando Patrick Manser.



NUOVA COLLABORAZIONE CON SIGNORA BARBARA STUDER



Siamo lieti di potervi annunciare di esserci aggiudicati la Barbara Studer per una nuova collaborazione con Ricerca Demenze Svizzera - Fondazione Synapsis. Barbara Studer è fondatrice e direttrice di Hirn-coach e si occupa principalmente di brain coaching. Ci supporterà con le sue approfondite conoscenze nell'ambito della prevenzione delle demenze e del fitness cerebrale, poiché in età avanzata non solo il nostro corpo, ma anche il nostro cervello dovrebbe rimanere in forma.

Ci attendiamo stimoli entusiasmanti!

GIORNATA MONDIALE DELL'ALZHEIMER

Anche in occasione della Giornata mondiale dell'Alzheimer di quest'anno, lo scorso 21 settembre, durante la sessione autunnale le tre organizzazioni Ricerca Demenze Svizzera - Fondazione Synapsis, Alzheimer Svizzera e Swiss Memory Clinics hanno invitato i consiglieri nazionali e agli Stati per richiamare l'attenzione sulle richieste di «Alleanza demenze». La presa di posizione congiunta riguarda tutte le aree interessate, dalla ricerca alle cure.

Quest'anno l'attenzione si è concentrata sulla ricerca. Assieme a due esperti, il prof. dott. phil. Mike Martin, professore di gerontopsicologia e direttore del Centro di gerontologia dell'Università di Zurigo, e il prof. Giovanni Frisoni, direttore della Clinica della memoria e professore di neuroscienze cliniche all'Università di Ginevra, siamo stati in grado di fornire informazioni non solo sullo stato attuale dei vari campi della ricerca, ma anche sulle misure urgentemente necessarie.

La situazione attuale ha anche offerto l'opportunità di discutere il postulato sul finanziamento dell'assistenza alle persone affette da demenza in discussione in Parlamento. Fortunatamente, il 27 settembre 2022 la maggioranza del Consiglio nazionale ha votato



CARA LETTRICE, CARO LETTORE,

Natale è alle porte. Per mio suocero è il primo con una diagnosi di Alzheimer. Il pensiero mi causa un certo malessere. Lui che canta con passione in un coro ticinese ricorderà i testi dei canti natalizi? L'atmosfera sarà buona?

Le diverse patologie demenziali forse non potranno mai essere del tutto curabili. Ritengo tuttavia importante che la ricerca possa almeno raggiungere al più presto il livello di quella sul cancro, con farmaci e terapie efficaci in grado di offrire speranza e, talvolta, persino la guarigione.

Non mi rimane che augurare a voi tutti splendidi giorni di festa e soprattutto la pace. Vi ringrazio di cuore per il vostro costante sostegno al nostro operato.

Auguri cordiali e un felice anno nuovo.

La vostra
Corinne Denzler
direttrice



a favore dell'accettazione di tale postulato, e il Consiglio federale è ora incaricato di elaborare proposte. Purtroppo, la votazione al Consiglio degli Stati sulla mozione «Finanziamento delle cure per persone affette da demenza» ha avuto esito negativo. In gioco c'era una migliore copertura dei costi da parte delle assicurazioni sanitarie per le spese aggiuntive causate dalla malattia. Ma il Consiglio degli Stati ha respinto la mozione con il margine estremamente ristretto di 22 voti contro 21.

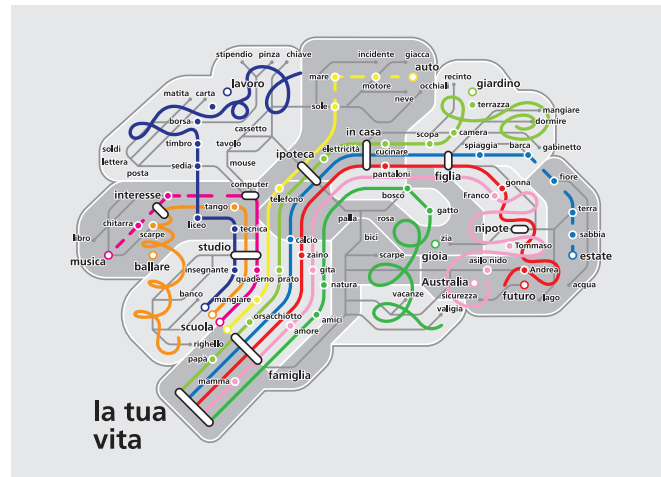
RICETTE PER UN CERVELLO SANO



Conoscete il nostro piccolo e popolare ricettario «In forma con la testa»? Giusto in tempo per Natale, abbiamo il piacere di presentarvelo nella nuova edizione. In collaborazione con Betty Bossi abbiamo creato sei ricette che non solo hanno un sapore delizioso, ma sono anche salutari. È ancora alla ricerca di un dolce natalizio? Andrea Traber, la nostra responsabile della raccolta

fondi e della comunicazione ha un suggerimento: assaggi il quark alle more e ai mirtilli. È un dessert fruttato e leggero, e le noci forniscono una carica di energia al nostro cervello. Meglio provarlo subito. Buon appetito!

La raccolta di ricette salutari può anche essere ordinata gratuitamente a info@demenz-forschung.ch o telefonicamente al numero 044 271 35 11.



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. 5, dicembre 2022

Editore

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

Al fine di poter beneficiare della tariffa postale ridotta, ci permettiamo di prelevare una tassa di fr. 4.50 all'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

Postfinance: 85-678574-7, IBAN: CH31 0900 0000 8567 8574 7

DONAZIONI AL POSTO DEI REGALI

Natale e regali: per molti sono semplicemente la stessa cosa. In famiglia, tra amici e conoscenti, per Natale ci si scambiano regali, rendendosi così reciprocamente felici. Ogni anno ci rompiamo la testa per sapere quale sia il dono giusto per la festività, perché si vuole anche ringraziare per l'invito. In realtà, la maggior parte di noi ha già abbastanza cose materiali. Cosa ne direbbe, invece di un regalo, di una donazione a nome del suo ospite? Questo non solo farà apparire un sorriso sul volto dei vostri cari, ma vi darà anche modo di fare del bene e di offrire alle

nostre ricercatrici e ai nostri ricercatori l'opportunità di trovare un possibile approccio terapeutico.

A nome delle persone colpite, dei ricercatori e del Consiglio di fondazione desideriamo ringraziarvi di cuore per il vostro costante sostegno. Vi auguriamo un Natale felice, tranquillo e sereno.

