



Immagine generata dall'intelligenza artificiale

MOMENTI CHE RIMANGONO: VIVERE CON L'ALZHEIMER

Spesso comincia in modo somnesso. Una chiave smarrita. Un appuntamento dimenticato. Una storia che, improvvisamente, viene narrata in maniera diversa. Cose che in un primo momento fanno sorridere. «Capita a tutti», diceva Anna* con un sorriso. Enrico* le voleva credere. Ma con il passare del tempo, quegli istanti si trasformarono in segnali inquietanti. Anna non si limitava a smarrire le cose, ma le ritrovava anche in luoghi inusitati. Poneva sempre le medesime domande. E, a volte, perdeva il filo del discorso a metà frase. «A un certo punto, ho intuito che c'era qualcosa d'altro», ricorda Enrico, «ma rifiutavo di ammetterlo.» Quando con grande cautela affrontò l'argomento, Anna reagì sulla difensiva: «Ma non sono mica malata», disse. «Penso che stai esagerando.» Seguirono conversazioni che non portavano a niente. Dubbi da parte di entrambi. E un'incertezza crescente si insinuò tra loro. Per Enrico era un confine sottile tra l'assistenza

a sua moglie e la sensazione di farle un torto. Tra il desiderio di avere delle certezze e il timore di una loro conferma. Alla fine, insieme ai figli, riuscì a convincere Anna a sottoporsi a un esame.

La diagnosi fu univoca: Alzheimer.

Un momento che cambiò ogni cosa. «Ho pensato: ora sappiamo», ricorda Enrico. «Ma in realtà, quello era solo l'inizio.» Perché per Anna, la diagnosi non coincise subito con la realtà. Ne dubitava, la minimizzava, si difendeva. Un meccanismo di protezione e, al tempo stesso, una componente della malattia stessa. «Certi giorni dice che i medici si sono sbagliati», racconta Enrico. «In altri, invece, appare improvvisamente silenziosa, come se in effetti se ne rendesse conto.» Demenza non significa soltanto la perdita dei ricordi. La malattia altera anche la percezione della propria si-



Immagine generata dall'intelligenza artificiale

tuazione. Per chi ne è affetto, è spesso molto difficile – se non impossibile – realizzare ciò che sta accadendo loro. Per i famigliari, significa convivere con due realtà. Da un lato c'è la certezza medica. E dall'altro, la persona amata che non è in grado di afferrare quella certezza. Enrico ha imparato a non discutere con sua moglie, bensì ad andarle incontro. «Non serve a nulla cercare di convincerla», dice sottovoce, «la cosa importante è che si senta sicura.» Anna è pur sempre la donna con la quale ha condiviso la sua vita. Ride ancora delle battute di sempre; cerca sempre ancora la sua vicinanza. E, a volte, pronuncia il suo nome in modo del tutto chiaro, del tutto naturale. Questi momenti sono preziosi. Sì, perché anche se la malattia avanza, qualcosa rimane: il legame tra due persone. L'amore trova la sua strada. Anche quando le certezze vengono a mancare. Anche quando i ricordi si confondono.

Eppure, il quotidiano rappresenta una sfida. L'incertezza del non sapere se sarà una giornata buona oppure no. Le responsabilità. Le decisioni da prendere. Il dolore silenzioso per i progetti condivisi, che devono cambiare o non sono più realizzabili. Molti famigliari si trovano proprio in questa situazione, poiché vedono ciò che sta accadendo ben prima che venga espresso a parole. E anche quando la diagnosi viene formulata, è solo allora che inizia il vero e proprio percorso.

E proprio qui si inserisce la nostra ricerca. L'Alzheimer, infatti, non riguarda solo coloro che ne sono affetti, ma sempre anche le persone che stanno loco accanto. I nostri obiettivi sono la diagnosi precoce della malattia, una migliore comprensione del suo decorso e la definizione di nuovi modi per curarla. Negli ultimi anni abbiamo assistito a progressi decisivi: nella diagnostica, nello sviluppo di nuove terapie e nella comprensione dei meccanismi patologici. Ogni passo ci avvicina a un futuro nel quale una diagnosi non avrà più le medesime conseguenze di oggi.

Per Enrico, questo significa speranza. «Forse per noi l'aiuto arriverà troppo tardi», dice. «Ma forse non per altri. Forse, un giorno ci sarà più tempo. Più momenti insieme che rimangano davvero.»

L'Alzheimer si prende molto. Si prende i ricordi. Mette in discussione le certezze. E mette alla prova le relazioni in un modo che nessuno si augura. Ma non si prende tutto. Non si prende la vicinanza tra due persone. Non si prende il calore di un contatto familiare. E neppure la speranza che, un giorno, potremo tenerci più di quanto non ci sia concesso oggi.

* I nomi sono stati modificati dalla redazione.

La demenza è un termine generico che comprende diverse malattie del cervello.
La forma più comune è la malattia di Alzheimer.

PERCHÉ IL RISCHIO DI MANIFESTARE UNA FORMA DI DEMENZA NON SOLO AUMENTA, MA CALA ANCHE

In Svizzera, come in numerosi altri paesi, la popolazione invecchia sempre più. È perciò presumibile che aumenterà anche il numero di persone affette da demenze. Fortunatamente, però, questa non è la sola verità.

Secondo le stime, nel mondo vivono attualmente 55 milioni di persone affette da una forma di demenza. Si teme che, a fronte dell'evoluzione demografica, nei prossimi trent'anni questo numero possa raddoppiare. La riflessione alla base di questo timore è ovviamente semplice: poiché il rischio di manifestare una demenza cresce di pari passo con l'età, aumenterà anche il numero dei casi di demenze in una popolazione sempre più anziana.

Tuttavia, tra questo temuto scenario e le cifre effettivamente osservate si apre un divario vieppiù maggiore: da alcuni anni, diversi studi condotti negli Stati Uniti, in Gran Bretagna, Spagna, Svezia, Danimarca, Olanda, e di recente anche in Germania riportano che, oggi, il numero delle persone affette da demenze non è più in aumento, bensì in calo rispetto al passato. A cosa si deve questa evoluzione?

Nessuna risposta univoca, ma molte ipotesi

Non esistono risposte scientificamente dimostrate a questa domanda. Ma vi sono però numerose ipotesi, plausibili in quanto fondate, che non si escludono reciprocamente, ma spiegano ognuna aspetti diversi che potrebbero essere correlati alla riduzione osservata del numero di persone affette da demenze.

La prima di queste supposizioni si allaccia al fatto che, oggi, un numero maggiore di anziane e anziani ha beneficiato nella propria vita di una buona formazione. A paragone con le generazioni dei loro genitori e nonni, il numero di persone con una scolarizzazione oltre quella dell'obbligo è molto chiaramente superiore. Questo ha consentito a più individui di costituire maggiori riserve cognitive nel corso della vita. È possibile che queste ultime le aiutino ora a proteggersi dall'insorgere di una forma demenziale.

Uno stile di vita più sano

In *secondo luogo*, le anziane e gli anziani di oggi conducono una vita mediamente più sana rispetto ai loro genitori e nonni. Sono meno numerosi i fumatori, e anche il consumo medio di alcol si è ridotto. E d'altro canto, ai nostri giorni, le persone in età pensionabile fanno molta più attività fisica dei loro coetanei di venti

o trent'anni fa. Insieme, tutti questi fattori fanno sì che i vasi sanguigni si mantengano sani sino in tarda età in molti più individui. Un aspetto per esempio corroborato anche dal fatto che, tra gli ultra 65enni, negli ultimi decenni la pressione sanguigna media è costantemente in calo. Se il sistema circolatorio funziona correttamente, sarà in grado di alimentare il cervello con quantità sufficiente di ossigeno e sostanze nutritive anche in età avanzata.

Un *terzo aspetto* è che al regresso constatato dei casi di demenza contribuiscono probabilmente anche i progressi in campo medico. Oggi, rispetto a trent'anni or sono, i medici dispongono di terapie migliori per curare persone affette da ipertensione o depressioni, due patologie che notoriamente accrescono i rischi di manifestare una demenza. Siccome oggi la medicina è in grado di gestire meglio questi due fattori di rischio, anche un numero minore di persone svilupperà una forma di demenza.

Le generazioni postbelliche sono meno traumatizzate

Una *constatazione ulteriore* è che il calo del numero di persone affette da demenze è maggiormente marcato nei paesi in cui, nella prima metà del secolo scorso, infuriava una guerra. Diversamente dai loro genitori e nonni, la maggior parte delle anziane e degli anziani odierni non ha vissuto sulla propria pelle un periodo di guerra. In generale, perciò, ha dovuto affrontare meno traumi, devastazioni e povertà, e per questo motivo presenta un rischio possibilmente minore di vedere insorgere una demenza.

Complessivamente, tutte queste possibili spiegazioni tracciano un quadro sostanzialmente rallegrante: chi vive nella nostra epoca presenta un rischio mediamente inferiore di sviluppare forme demenziali. Una notizia rassicurante, che non deve tuttavia ingannare: le patologie demenziali continuano a colpire non solo le numerose persone che ne sono affette, ma causano sofferenze anche ai loro cari. La ricerca di metodi terapeutici migliori continua perciò a rimanere di fondamentale importanza.

Immagine generata dall'intelligenza artificiale



DOPO 23 ANNI E 100 SEDUTE DEL CONSIGLIO DI FONDAZIONE, LA DOTT. MARGRIT LEUTHOLD LASCIA LA PRESIDENZA DI SYNAPSIS

Quando nel 2003 Thomas Hoepli fondò una fondazione dedicata alla ricerca sul morbo di Alzheimer e su altre malattie neurodegenerative, dimostrò non solo una notevole lungimiranza, ma anche un eccellente intuito: la Stambach Stiftung (Basilea), rappresentata da Maurice Moser, e la Fondazione per lo studio delle malattie neurodegenerative (Lugano), rappresentata da Sergio Monti, riconobbero anch'esse l'importanza di creare una fondazione privata a favore della ricerca sulla demenza e contribuirono ciascuna con CHF 50'000 al capitale iniziale. La dott. Margrit Leuthold fu scelta come presidente fondatrice. Da 23 anni presiede la Fondazione Synapsis - Ricerca demenze svizzera.

Fin dall'inizio, Margrit Leuthold ha organizzato la fondazione con lungimiranza e ha costruito con cura il primo strumento filantropico privato dedicato alla ricerca sulle malattie neurodegenerative. La qualità è sempre stata il criterio principale. I membri del Consiglio di fondazione, inizialmente provenienti dalle due fondazioni fondatrici, svolgono il loro incarico, così come la presidente, a titolo volontario e con grande passione. Con Alfred Kammer è stato possibile coinvolgere un direttore su mandato che ha contribuito in modo determinante all'acquisizione dei primi fondi.

Nel 2010, Erich Tschirky ha assunto il ruolo di direttore su mandato. Anche lui è stato essenziale per consentire alla fondazione di crescere in modo continuo. Parallelamente, la fondazione ha deciso di aumentare la propria notorietà presso il pubblico attraverso mailing mirati e strutturati, al fine di aprire nuove fonti di finanziamento. Il Consiglio di fondazione non ha preso questa decisione a cuor leggero. Margrit ha saputo guidare le discussioni con sicurezza e, insieme a Sergio Monti, ha trovato una soluzione per il finanziamento iniziale. Poco dopo, la fondazione ha potuto annunciare la ricezione di un primo lascito significativo.

Nella composizione del Consiglio di fondazione, per Margrit è sempre stato importante non solo rappresentare diverse competenze, ma anche creare un organo che funzionasse bene sul piano umano. La Fondazione Synapsis è cresciuta e si è sviluppata passo dopo passo grazie all'impegno instancabile di Margrit e dei membri del Consiglio.

A partire dal 2017, il carico di lavoro è aumentato al punto da rendere necessaria la creazione di una propria segreteria con diversi posti a tempo pieno. La presidente ha quindi assunto ulteriori responsabilità, tra cui la gestione del personale della direzione. Anche all'interno del Consiglio di fondazione il lavoro non è diminuito: il Consiglio è stato ampliato. Nel 2021, Margrit ha salutato Denis Monard, compagno di lunga data e fedele collaboratore.

Nel frattempo, l'attività principale della fondazione - il finanziamento di progetti di alto livello e di giovani ricercatori di talento - è cresciuta costantemente. Il numero delle richieste è aumentato anno dopo anno. Dal 2003, la fondazione ha sostenuto complessivamente 130 progetti per un volume totale di oltre CHF 34 milioni! Un risultato straordinario per Margrit e per la fondazione nel suo insieme. La Fondazione Synapsis occupa oggi una posizione consolidata e gode di un'eccellente reputazione tra i ricercatori svizzeri nel campo della demenza.

Cara Margrit, puoi guardare al tuo percorso nella Fondazione Synapsis con orgoglio e grande soddisfazione. Per 23 anni hai svolto un vero lavoro pionieristico. Senza il tuo impegno e la tua perseveranza, la fondazione non sarebbe oggi dove si trova. A nome di tutti i ricercatori, il Consiglio di fondazione ti ringrazia di cuore e ti augura il meglio per il futuro!



Dott. Margrit Leuthold

IL DOTT. DANIEL VONDER MÜHLL DIVENTA IL NUOVO PRESIDENTE

DELLA FONDAZIONE SYNAPSIS — RICERCA DEMENZE SVIZZERA.

In qualità di Executive Director di “Personalized Health and Related Technologies” (PHRT) presso il Politecnico federale di Zurigo (ETH Zurigo), porta con sé una lunga esperienza all’interfaccia tra ricerca, medicina, innovazione e coordinamento scientifico. È membro del Consiglio di fondazione di Synapsis da oltre 15 anni e conosce molto bene gli obiettivi e le priorità della fondazione. Nel suo nuovo ruolo, guiderà lo sviluppo della fondazione in una fase in cui il



pensiero interdisciplinare, l’eccellenza scientifica e un sostegno sostenibile rivestono un’importanza centrale.

Dott. Daniel Vonder Mühl

ONLINE-NEWSLETTER

Non solo la ricerca punta continuamente a nuove vie: anche noi del segretariato vogliamo utilizzare in maniera ancora più ottimale i mezzi che le donazioni mettono a nostra disposizione. Nell’intento di meglio tutelare anche il nostro ambiente, vi offriamo ora la possibilità di abbonarvi a una newsletter online di «Synapsis News». Desiderate dare il vostro contributo e fare a meno della nostra posta cartacea in futuro? Tutto ciò che dovete fare è comunicarci il vostro indirizzo e-mail. Il modo più semplice per farlo è tramite il nostro sito web:

www.ricerca-demenze.ch/it/newsletter

Potete comunque trasmettercelo senza problemi per e-mail o per telefono: e-Mail: info@demenz-forschung.ch, tel: 044 271 35 11

CARI AMICI E SOSTENITRICI E SOSTENITORI DELLA FONDAZIONE SYNAPSIS — RICERCA DEMENZE SVIZZERA,

mi rivolgo a voi oggi per l’ultima volta, poiché dopo 23 anni lascio il mio incarico di presidente fondatrice in occasione della centesima riunione del Consiglio del 18 giugno 2026.

La Fondazione Synapsis è sempre stata e rimane un progetto che mi sta profondamente a cuore. Mi riempie di gioia e di orgoglio il fatto che, insieme – i nostri sostenitori privati e istituzionali, i miei colleghi del Consiglio di fondazione, della segreteria e del comitato scientifico – siamo riusciti, senza un significativo capitale iniziale, grazie a perseveranza e a un atteggiamento senza compromessi, a costruire una fondazione riconosciuta a livello nazionale. Oggi essa è considerata la principale fondazione privata di promozione della ricerca nel campo della demenza e colma una lacuna importante. Qualità, trasparenza e rigore sono sempre stati i nostri principi guida.

Voi, care lettrici e cari lettori, ci avete dato fiducia fin dalla fondazione e ci avete sostenuto sia moralmente sia finanziariamente. Senza tutti voi, la creazione della fondazione non sarebbe stata possibile. Di questo vi ringrazio di cuore.

Dalla fondazione della nostra istituzione, molto è cambiato in meglio nel campo della demenza: la demenza è oggi riconosciuta come una malattia e ha perso parte della sua stigmatizzazione. Sempre più concetti innovativi di trattamento e assistenza contribuiscono a migliorare la vita quotidiana delle persone colpite e dei loro famigliari, rendendola più dignitosa e vivibile. Nuovi strumenti diagnostici e terapie, frutto di decenni di ricerca, fanno sperare che una malattia dementigena non venga più considerata incurabile in futuro. Ciononostante, procediamo ancora in parte al buio e sappiamo ancora molto poco sulle cause dell’insorgenza della demenza. Sono quindi necessari ulteriori importanti sforzi di ricerca – e con essi il ruolo della Fondazione Synapsis rimane fondamentale.

Lascio il mio incarico, ma la continuità è garantita. Sono molto lieta che il mio stimato collega e membro di lunga data del Consiglio di fondazione, il Dr. Daniel Vonder Mühl, abbia accettato di assumere la presidenza. Insieme agli altri membri del Consiglio di fondazione, guiderà la fondazione verso un futuro di successo.

Vi auguro di cuore ogni bene.

Dott. Margrit Leuthold

Presidente fondatrice del Consiglio di fondazione 2003–2026

LA DIETA MIND

Consigli
sulla
prevenzione

Alimentazione e demenze: la dieta MIND, una lettera d'amore culinaria al vostro cervello

La dieta MIND è ben più di una moda nutrizionista. È stata sviluppata appositamente per favorire la salute cognitiva e ridurre il rischio di demenze. È adatta non solo a coloro che intendono perdere peso, ma soprattutto a chi vuole proteggere a lungo termine il proprio cervello.

Cosa è la dieta MIND?

Diversamente dalle diete classiche, incentrate sulla riduzione delle calorie, la dieta MIND persegue un approccio neuroprotettivo, combinando in modo mirato alimenti che rafforzano il cervello e lo proteggono dal deterioramento connesso all'età. Numerosi studi mostrano come le persone che seguono con costanza la dieta MIND possono ridurre il rischio di ammalarsi di Alzheimer o altre forme di demenza.

Gli elementi centrali dell'alimentazione sono:

- **verdure a foglia verde:** p. es. spinaci, bietole, broccoli
- **frutti di bosco:** p. es. mirtilli, lamponi e altri frutti ricchi di antiossidanti
- **noci:** p. es. noci, mandorle, nocciole
- **pesce e alimenti freschi ricchi di Omega 3**
- **olio d'oliva** come fonte principale di grassi
- **prodotti integrali e leguminose**

Consigli pratici per tutti i giorni

Affinché la dieta MIND possa essere facilmente seguita anche nella frenetica routine quotidiana, può essere d'aiuto adottare alcune piccole abitudini.

1. Verdure colorate a ogni pasto

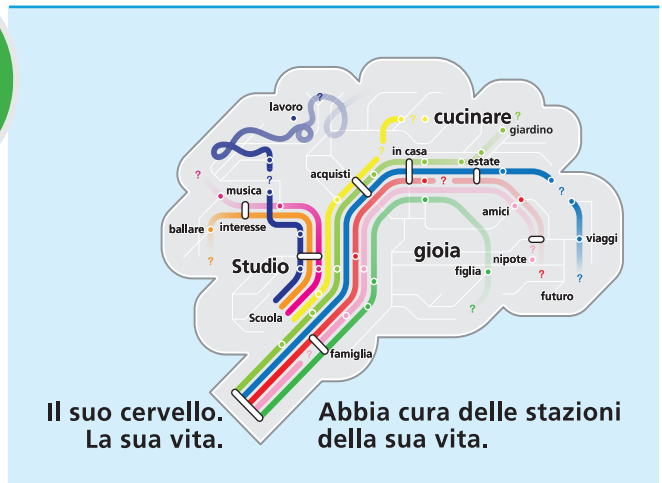
Spinaci, barbabietole o broccoli: ogni pasto trae beneficio dalle verdure fresche. Forniscono sostanze importanti come vitamine, minerali e fibre, che favoriscono la salute neuronale e mantengono stabili i livelli glicemici del sangue.

2. Bacche a colazione

Nello yogurt, nel müsli o nei frullati: i frutti di bosco sono ricchi di antiossidanti che proteggono le cellule cerebrali dallo stress ossidativo.

3. Pesce o alghe marine due volte a settimana

Gli acidi grassi ricchi di Omega 3 favoriscono le funzioni cerebrali. E chi non ama il pesce, può ricorrere a integratori alimentari specifici.



Il suo cervello.
La sua vita.

Abbia cura delle stazioni
della sua vita.

Colophon

Synapsis News, edizione no. 2, giugno 2026

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

E quando siete in gita o in viaggio? Carote, mele o una manciata di noci rappresentano uno spuntino perfetto per queste occasioni.

Questi alimenti dovrebbero invece essere ridotti

Altrettanto importante della scelta consapevole degli alimenti benefici è la limitazione dei prodotti che favoriscono le infiammazioni o gravano sul cervello:

- **carni rosse:** possono causare infiammazioni
- **burro:** i grassi saturi possono pregiudicare la circolazione sanguigna e la salute cardiaca
- **formaggi** (in particolare le varietà grasse)
- **dolciumi e prodotti da forno ricchi di grassi**
- **alimenti fritti:** contengono spesso grassi trans che gravano sul cuore e sul cervello

In conclusione

La dieta MIND è più di una raccomandazione alimentare: è una misura preventiva a tutela del cervello. Chi sceglie consapevolmente gli alimenti giusti non solo rafforza il proprio corpo, ma favorisce anche le proprie facoltà mentali. Grazie a pochi, semplici accorgimenti nella vita quotidiana, la dieta MIND diventerà una vera e propria lettera d'amore culinaria al vostro cervello.