RICERCA
DEMENZE
FONDAZIONE SYNAPSIS SVIZZERA

SYNAPSISNEWS

Edizione ottobre 2026 | no. 4



Team Patrouille des Glaciers

«VOLEVO RENDERE OMAGGIO A MIA MADRE IN QUESTO MODO»

Aynsley O'Carroll racconta sua madre, la convivenza con la demenza, la Patrouille des Glaciers e una raccolta fondi molto personale a sostegno della ricerca sulla demenza.

Dal 2015 vive in Svizzera. Come è arrivata fin qui?
Sono cresciuta in Canada, dove ho studiato e iniziato la mia carriera professionale. I miei genitori sono originari dell'Irlanda e, ancora oggi, mi sento profondamente legata alla mia famiglia che vive lì. A un certo punto ho avuto l'opportunità di lavorare in una scuola internazionale, un'esperienza che mi ha portata in Svizzera nel 2015. Oggi insegno in una scuola cantonale a San Gallo. Sono molto felice di vivere qui e di poter lavorare in una scuola pubblica.

Sua madre ha avuto un ruolo centrale nella sua vita. Come la descriverebbe e cosa ha significato per lei la sua malattia?
Mia madre era una persona straordinariamente altruista e sempre pronta a mettersi al servizio degli altri. Per tutta la vita si è presa cura di chi le stava vicino: dei suoi cinque figli, della famiglia e, più avanti, anche di persone che avevano bisogno di sostegno. Vederla cambiare a causa della demenza è stato quindi ancora più doloroso. Gli ultimi anni della sua vita sono stati segnati dalla paura e dalla confusione. È stato un periodo molto difficile, per lei come per tutta la nostra famiglia.

Quando ha iniziato a rendersi conto che qualcosa stava cambiando?
I primi segnali sono comparsi quando mia madre aveva circa 72 anni. All'inizio erano cambiamenti quasi impercettibili: cominciava semplicemente a dimenticare sempre più spesso alcune cose. Negli ultimi cinque anni della sua vita, però, è diventato sempre più evidente che qualcosa non andava. La sua insicurezza


Team Patrouille des Glaciers

aumentava e, poco alla volta, perdeva la propria autonomia.
Ricordo in particolare un episodio. Mentre era alla guida, non riuscì più a orientarsi in un semplice incrocio con quattro segnali di stop. In seguito le fu ritirata la patente. In Canada molte cose sono molto distanti tra loro e l'automobile è spesso indispensabile. Per mia madre significò quindi una perdita enorme di libertà e indipendenza.

Lei viveva in Svizzera, mentre sua madre era in Canada. Come ha vissuto questa distanza?
È stato difficile non poter essere accanto a mia madre e aiutarla quanto avrei voluto. Ci sentivamo però ogni domenica al telefono, per almeno un'ora. Per me era particolarmente doloroso vedere come la mia famiglia affrontava la sua malattia. Non tutti riuscivano ad accettare il fatto che mia madre stesse cambiando, né ad avere con lei la pazienza di cui aveva bisogno.
Anche per mio padre è stato un periodo molto difficile. Voleva a tutti i costi prendersi cura di mia madre a casa, ma a un certo punto era completamente esausto. Per me, una delle cose più dolorose da vedere era la paura che mia madre provava.
A un certo punto le regalai un piccolo orsacchiotto di peluche. Non voleva più separarsene. Quell'episodio mi ha insegnato qualcosa di importante: di fronte alla demenza, non sempre la logica e i fatti sono la risposta. A volte è molto più importante raggiungere la persona nel punto in cui si trova in quel momento e offrirle sicurezza.

Come è nata l'idea di legare la sua partecipazione alla Patrouille des Glaciers a una raccolta fondi per la ricerca sulla demenza?
La Patrouille des Glaciers è sempre stata profondamente legata a mia madre. In occasione della mia seconda partecipazione, mia madre è venuta a mancare nella settimana precedente la gara. Quando, qualche tempo dopo, ho avuto l'opportunità di partecipare nuovamente, questa volta con un'altra squadra, ho sentito che poteva essere un modo speciale per mantenere vivo il legame con lei. Volevo renderle omaggio e, allo stesso tempo, fare qualcosa di concreto per la ricerca sulla demenza.
Da qui è nata l'idea di collegare le donazioni ai metri di dislivello percorsi. Volevo raccogliere una somma significativa e ho quindi deciso di donare 100 franchi per ogni 1000 metri di dislivello. Durante gli allenamenti questo pensiero mi accompagnava e mi motivava: ancora 1000 metri, ancora 100 franchi per la ricerca.

Cosa l'ha sostenuta durante la preparazione, così impegnativa sia fisicamente sia mentalmente? E quale ruolo ha avuto il ricordo di sua madre?
Le montagne mi hanno sempre affascinata. Sono cresciuta nelle pianure del Canada e ho visto la mia prima vera montagna solo a 15 anni. Da quando vivo in Svizzera, trascorro quasi ogni fine settimana in montagna. La preparazione alla gara è stata impegnativa, sia fisicamente sia mentalmente, ma allo stesso tempo l'ho vissuta come un grande privilegio e come un'esperienza incredibilmente arricchente. E il pensiero di mia madre è stato una fonte di motivazione importante.
In montagna mi è capitato spesso di sentirmi particolarmente vicina a lei. Durante un'escursione in alta quota, una volta ho avuto una sensazione fortissima: sentivo che mia madre era lì con me. Solo in seguito ho saputo che proprio in quel momento si trovava in ospedale. Sono episodi che mi sono rimasti nel cuore. Soprattutto durante una salita all'alba o attraversando un ghiacciaio silenzioso, a volte avevo la sensazione che mia madre fosse accanto a me. Come se stessimo vivendo insieme quella grande avventura.

Poco prima della gara, un membro della squadra ha dovuto ritirarsi. Come ha vissuto quel momento?
All'inizio ero molto delusa. Avevo messo così tanto di me stessa in questa iniziativa, anche per mia madre, e naturalmente desideravo che tutta la squadra fosse pronta. Allo stesso tempo, sapevo di non poter cambiare la situazione. Io ero preparata e dovevo semplicemente accettare ciò che era successo.
Il mio compagno mi è stato molto vicino e ha persino deciso di coprire la parte finale della somma che mancava. Mi ha detto: «No, dobbiamo farlo». È stato un momento molto bello per me e, allo stesso tempo, un contributo importante alla raccolta fondi.

Perché ha scelto di affidare la sua donazione alla Fondazione Synapsis?
All'inizio mi sono informata sulle diverse organizzazioni impegnate nel campo della demenza. Alla fine ho scelto la Fondazione Synapsis perché mi ha convinta il suo

forte impegno a favore dell'innovazione e della ricerca. Credo sia fondamentale continuare a sostenere nuovi approcci e nuove idee nella ricerca. Negli ultimi dieci anni abbiamo fatto passi enormi nella comprensione delle malattie neurodegenerative. Sono quindi molto ottimista e penso che nei prossimi anni potremo fare ancora molte nuove scoperte.
Per me era inoltre importante che la mia donazione venisse utilizzata in Svizzera, il Paese in cui vivo.

Cosa vorrebbe dire alle persone che accompagnano e assistono un familiare con demenza?
Credo che la cosa più importante sia imparare a incontrare la persona là dove si trova, in quel preciso momento. La demenza è in continua evoluzione e può cambiare persino nell'arco della stessa giornata. Se una persona ripete più volte la stessa domanda o dice qualcosa che a noi sembra illogico, non dobbiamo necessariamente cercare di correggerla facendo appello alla ragione. A volte dobbiamo semplicemente accettare che, in quel momento, la sua realtà sia diversa dalla nostra.
Per mia madre, l'orsacchiotto ne è stato un esempio molto significativo. Per noi poteva sembrare un oggetto infantile, ma per lei rappresentava sicurezza e conforto. Credo che dovremmo avere meno paura di fare cose che, ai nostri occhi, possono sembrare insolite o persino illogiche.
Ciò che conta davvero è preservare la dignità della persona, darle sicurezza e prendere sul serio le sue emozioni. Perché anche quando la demenza cambia molte cose, il legame con una persona rimane. E alla fine è proprio quel legame ciò che conta.

I COLPI DI TESTA NEL CALCIO: BELLI, MA PERICOLOSI?

«Con quale impeto ha colpito quel pallone! Con la testa! Pazzesco!», ha esclamato il commentatore sportivo della SRF Sascha Ruefer quando, con un colpo di testa, Erling Haaland ha aperto alla Norvegia la porta dei quarti di finale dei mondiali di calcio di quest'anno. In nessun altro sport i giocatori utilizzano intenzionalmente la testa – non protetta – per deviare la palla. Questa tecnica viene tuttavia vista con un occhio vieppiù critico: si sospetta infatti che i colpi di testa aumentino il rischio di sviluppare demenze.

Nel football americano e nella boxe, le lesioni alla testa sono particolarmente frequenti. E il fatto che in età successiva accrescano il rischio di patologie neurodegenerative è nel frattempo ben documentato. Da alcuni anni, però, i ricercatori stanno considerando più da vicino anche il calcio. Nel 2019, un importante studio scozzese ha paragonato le cause di decesso documentate di quasi 8000 ex calciatori professionisti e di 23 000 persone di controllo. Presso i primi, il rischio di morire per una demenza era di oltre tre volte più elevato rispetto alle seconde. E a risultati analoghi sono giunte anche altre ricerche.

Questi dati non consentono tuttavia di attribuire l'accresciuto rischio di demenza ai colpi di testa. «Gli studi condotti sinora presentano purtroppo delle carenze metodologiche», spiega Nina Feddermann-Demont, neurologa e direttrice di BrainCare, un centro multidisciplinare specializzato in commozioni cerebrali e neurologia dello sport. «Per esempio, l'esposizione ai colpi di testa non è stata rilevata, ma semplicemente stimata in base al ruolo in campo. Lo studio scozzese riguardava inoltre esclusivamente la mortalità: i giocatori non potevano ormai più essere interrogati.» Non è perciò possibile stabilire una correlazione precisa tra l'esposizione individuale ai colpi di testa e il successivo rischio patologico.

Esistono tuttavia indicazioni indirette del fatto che i colpi di testa potrebbero svolgere un ruolo nello sviluppo di forme demenziali. Uno studio ne ha analizzato la frequenza in quasi 500 ex calciatori: quelli che in ogni incontro o allenamento avevano colpito con la testa più di 15 palloni mostravano un rischio di sviluppare deficit cognitivi tre volte maggiore rispetto ai giocatori con meno di cinque colpi di testa.

Altri indizi di una connessione tra l'esposizione ai colpi di testa e le patologie neurodegenerative emergono dall'analisi delle posizioni dei giocatori. Nello studio scozzese, i ricercatori si sono chiesti se la posizione nel campo da gioco influenzasse il rischio patologico:



Colpo di testa – immagine generata dall'IA

hanno appurato che i difensori, gli autori più frequenti di colpi di testa, presentavano il rischio maggiore. A confronto con le persone di controllo, risultava di quasi cinque volte più elevato. Per i portieri, che ne effettuano pochi, il rischio era nettamente inferiore e non differiva sensibilmente da quello mostrato dalle persone di controllo.

I meccanismi grazie ai quali i colpi di testa accrescono il rischio di demenze non sono ancora stati indagati a sufficienza. Vi sono indicazioni secondo cui i colpi di testa ripetuti, che non causano alcun sintomo immediato, inneschino alterazioni nel cervello. «Le tecniche di imaging hanno mostrato che i colpi di testa possono essere associati ad alterazioni nell'irrorazione sanguigna del cervello e a processi infiammatori», afferma Feddermann. «Nel corso degli anni, i ripetuti scossoni subclinici subiti dal cervello possono dar luogo a microlesioni alle fibre nervose e, possibilmente, a maggiori depositi di proteina tau.»

Sino ad ora, gli studi hanno soprattutto considerato i giocatori maschi, mentre per le calciatrici i dati disponibili sono ancora pochi. Vi sono tuttavia indizi che la testa femminile sia più vulnerabile e che i colpi potrebbero avere su di essa un impatto maggiore.

I colpi di testa sono poi ritenuti particolarmente critici nel calcio giovanile, quando il cervello è ancora in fase di sviluppo. Il cranio è più sottile, la muscolatura del collo più debole e il carico di ogni colpo di testa conseguentemente più alto. In realtà, fino a un terzo delle commozioni cerebrali subite da giovani vanno ascritte a colpi di testa. A fronte di tutto questo viene da chiedersi se non sarebbe il caso di regolamentare il gioco di testa nell'allenamento delle giovani leve. Questo accade per esempio negli Stati Uniti, dove dal 2015/16 i colpi di testa sono vietati in incontri e allenamenti ai ragazzi fino a 10 anni. Per la fascia di età da 11 a 13 anni, l'allenamento al gioco di testa è limitato a 30 minuti a settimana.

«Dal punto di vista neurologico, ogni colpo alla testa andrebbe ovviamente evitato», spiega Feddermann. Che ritiene però prematuro un divieto generalizzato. La causa più frequente delle commozioni cerebrali sono le collisioni con altri giocatori, e il divieto del gioco di testa sarebbe solo limitatamente efficace. «I colpi di testa sono un elemento essenziale del gioco del calcio», dice. Un divieto finirebbe solo per traslare il rischio, ma senza eliminarlo. «Se i colpi di testa non fossero più permessi, giocatrici e giocatori tenterebbero di agire sulle palle alte in altri modi. Questo introduce il rischio di calci incontrollati alla testa o al busto.» Feddermann consiglia di esercitare il gioco di



Dopo un colpo alla testa – immagine generata dall'IA

testa con cautela, con una tecnica più pulita, un adattamento graduale alle sollecitazioni e l'allenamento della muscolatura del collo. Sarebbero anche opportuni palloni più leggeri, un numero limitato di colpi di testa per allenamento e regole chiare su quali palloni possono essere colpiti di testa.

Negli ultimi anni, il calcio è cambiato. Molti dati risalgono all'epoca in cui venivano utilizzati pesanti palloni in cuoio. Oggi, un pallone tipico pesa tra 410 e 450 grammi. Feddermann riassume: «Vi sono indicazioni secondo cui il gioco di testa aumenta il rischio di demenze. È una cosa che dobbiamo prendere sul serio. Tuttavia, i dati disponibili non sono ancora univoci. Per trarre delle conclusioni affidabili abbiamo bisogno di studi prospettici sul lungo termine, in grado di consentire un'analisi sistematica delle interconnessioni.»

Un anno fa, a esprimersi in maniera analoga nel Deutsches Ärzteblatt è stato anche Thomas Duning, primario del reparto di neurologia della clinica di Brema Est: «Personalmente, eviterei un allenamento intensivo al gioco di testa nel calcio, ma mi asterrei dal vietarlo. La probabilità che l'attività sportiva di lunga durata connessa al calcio comporti benefici maggiori rispetto a pochi traumi leggeri è molto elevata, per cui raccomando una certa serenità.»

In effetti, gli studi sinora condotti sul gioco di testa comportano anche una buona notizia, però quasi del tutto ignorata. È vero che gli ex professionisti del calcio presentano un rischio accresciuto di patologie demenziali, ma al tempo stesso denotano un tasso di mortalità complessivo più basso e un rischio minore di morire per malattie cardiovascolari. «Anche questo aspetto è importante», commenta Feddermann.

FIT IM KOPF – UNA SERATA DEDICATA ALLA SALUTE DEL CERVELLO

5 novembre 2026, alle ore 18.00
Chiesa di Santa Elisabetta, Basilea

Quali sono le ultime novità nella ricerca sulla demenza? Che cosa possiamo fare per preservare la salute del nostro cervello? E come vivono le persone colpite da una malattia neurodegenerativa nella loro quotidianità? La serata informativa «Fit im Kopf», organizzata congiuntamente da Ricerca Demenze Svizzera – Fondazione Synapsis e Hirncoach, sarà dedicata a queste importanti domande.

Il dott. Michael Röthlisberger presenterà le più recenti scoperte della ricerca sulla demenza e illustrerà quali sviluppi fanno ben sperare. Successivamente, la dott. Barbara Studer affronterà il tema della prevenzione e spiegherà come possiamo contribuire a mantenere il nostro cervello in salute nella vita quotidiana.

Durante la serata ci sarà spazio anche per le esperienze personali. Il dott. Daniel Vonder Mühll condurrà un'intervista con una persona affetta da demenza, dando così spazio alla sua esperienza personale. La dott. Cora Olpe risponderà inoltre alle domande in un'intervista dedicata al suo lavoro e al suo ambito di specializzazione. Bernhard Heusler arricchirà la serata con un'ulteriore conferenza.

Valerie Meyer porterà inoltre una nota creativa nel programma. Nell'ambito del suo lavoro di maturità, ha realizzato una canzone dedicata al tema della demenza e presenterà brevemente il suo progetto durante la serata.

Le diverse prospettive renderanno questa serata un'occasione stimolante di confronto, unendo ricerca, prevenzione ed esperienze personali.

La manifestazione si concluderà con un aperitivo, al quale tutti gli ospiti sono cordialmente invitati. Anche le relatrici e i relatori saranno presenti e saranno lieti di incontrarvi personalmente e di scambiare con voi idee e opinioni.

La manifestazione si svolgerà in tedesco.

Il prezzo d'ingresso è di CHF 30.–.

Biglietti: scansionate il codice QR per iscrivervi direttamente.

CARA LETTRICE, CARO LETTORE,

le patologie demenziali sconvolgono la vita, sia delle persone che ne sono colpite sia dei loro familiari. Rappresentano una delle maggiori sfide del nostro tempo nel campo della salute. Tuttavia, vi sono motivi di speranza: la ricerca compie costanti progressi e ci permette di comprendere sempre meglio l'origine di queste patologie e ciò che possiamo fare per proteggere la salute del nostro cervello.

È proprio in questo contesto che si inserisce il nostro evento «Fit im Kopf» («Testa in forma»), che si terrà il 5 novembre presso la Elisabethenkirche di Basilea. All'insegna del motto «La ricerca incontra la prevenzione», vogliamo trasmettere conoscenze, offrire speranza e illustrare lo stato attuale della ricerca e della prevenzione.

Cosa sa oggi la ricerca sulle demenze? Cosa possiamo fare noi stessi per preservare il più a lungo possibile la salute del nostro cervello? E come possiamo sensibilizzare anche le generazioni più giovani su questa importante tematica?

Un esempio particolarmente toccante è quello di Valerie ed Emilie, che per il loro lavoro di maturità hanno approfondito il tema delle demenze, scrivendo una canzone, interpretandola e realizzando un video musicale. Il loro progetto dimostra in modo straordinario come le demenze riguardino tutti noi e come l'impegno possa iniziare già in giovane età.

E forse è proprio da qui che può nascere un modo diverso di affrontare il tema della demenza: dalla conoscenza, dall'apertura e dal coraggio di parlarne. «Fit im Kopf» è un invito a guardare, ascoltare e scoprire insieme nuove prospettive.



Trovate maggiori informazioni sull'evento qui accanto.

Il vostro
dott. Michael
Röthlisberger
direttore

PROTEGGERE LA TESTA DIFENDE IL CERVELLO E PUÒ RIDURRE I RISCHI DI DEMENZE

Consigli sulla prevenzione

Il nostro cervello ci accompagna per una vita intera. Memorizza ricordi, controlla i movimenti, ci consente di parlare e pensare e fa di noi quello che siamo. Proteggere questo sensibile organo è quindi ancora più importante. In tal senso, un contributo spesso sottovalutato, ma efficace, è la protezione della stessa testa.

Perché le lesioni alla testa sono problematiche?
Una caduta, un incidente in bici o una collisione durante la pratica di uno sport possano causare una commozione cerebrale o persino una più grave lesione cerebrale traumatica. Tali lesioni non sono sempre prive di conseguenza. Alcuni studi* mostrano come soprattutto quelle ripetute o gravi possono accrescere il rischio di sviluppare una patologia demenziale in età successiva.
I ricercatori ritengono che le lesioni possono innescare processi infiammatori nel cervello e danneggiare le cellule nervose in maniera durevole. Questo può dar luogo ad alterazioni capaci di manifestarsi solo molti anni, o addirittura decenni, più tardi.

La prevenzione inizia nel quotidiano
La buona notizia è che molte lesioni cerebrali possono essere evitate. Già delle semplici misure di protezione rendono possibili grandi differenze.

- Quando si va in bicicletta o e-bike indossare sempre un casco adeguato.
- Praticando lo sci, lo snowboard o altri sport a rischio utilizzare un casco protettivo omologato.
- Abituare precocemente i bambini a indossare il casco.
- In casa, eliminare gli ostacoli nei quali si potrebbe inciampare per evitare cadute, soprattutto in età avanzata.
- In auto, allacciare sempre la cintura di sicurezza.

Queste misure non proteggono solo dalle lesioni acute, ma possono anche contribuire a preservare a lungo termine la salute del cervello.

La prevenzione delle demenze ha molteplici aspetti
La protezione della testa è un elemento importante della prevenzione delle demenze, ma non il solo. Altrettanto essenziali sono l'esercizio fisico regolare, un'alimentazione equilibrata, l'attività mentale e sociale, un sonno sufficiente, così come il trattamento dei fattori di rischio, come l'ipertensione, il diabete e la perdita dell'udito.



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

Colophon
Synapsis News, edizione no. 4, ottobre 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

Più riusciamo a influenzare positivamente questi fattori, meglio saremo in grado di supportare il nostro cervello fino in tarda età.
Il nostro cervello è unico e insostituibile. Chi protegge la propria testa, protegge anche la base dei propri ricordi, della propria autonomia e della propria qualità di vita. Oggi e in futuro.

***Li Y. et al. (2017)**
Head Injury as a Risk Factor for Dementia and Alzheimer's Disease: A Systematic Review and Meta-Analysis of 32 Observational Studies. PLOS ONE.



Protezione della testa - immagine generata dall'IA