



COMUNICATO STAMPA

Domani Aperitivo Neuroscientifico del CIMeC alla caffetteria del MART

Usalo o lo perdi: come prendersi cura del nostro cervello

L'invecchiamento spiegato da un neurologo e una neuropsicologa

ROVERETO – Non ci ricordiamo più dove abbiamo appoggiato le chiavi della macchina; non riusciamo a ricordare a chi avremmo dovuto telefonare. A chi non è successo, nei periodi di maggiore stress ed affaticamento?

Disturbi di memoria e dimenticanze sempre più frequenti sono i primi campanelli di allarme delle demenze, un problema che colpisce oggi oltre un milione di italiani (secondo "Alzheimer Europe", dati EuroCode e statistiche ONU) e dalle imponenti conseguenze sociali ed economiche. In Italia, che è la seconda nazione europea, dopo la Germania, in cui si manifesta maggiormente il processo di invecchiamento della popolazione (dati Istat 2009), queste cifre sono destinate ad aumentare, tanto che nel 2020 i malati di Alzheimer saranno 1 milione e 600mila, il doppio di oggi. Le persone che nel 2010 soffriranno di demenza nel mondo saranno più di 35 milioni, secondo il Rapporto Mondiale Alzheimer 2009 dell'Alzheimer's Disease International (ADI, federazione non profit, con base a Londra, che riunisce varie associazioni nazionali, tra cui la Federazione Alzheimer Italia), che sostiene come questi dati siano destinati a raddoppiare nei prossimi 20 anni.

"L'invecchiamento del corpo e del cervello è un processo fisiologico e i fattori determinanti sono sia genetici sia ambientali; non c'è tuttavia consenso nella comunità degli scienziati sul peso relativo da attribuire alle due componenti nel determinare l'eventuale comparsa di una patologia come la demenza" spiega il **neurologo Pierluigi De Bastiani, ospite insieme alla neuropsicologa Alessia Monti dell'Aperitivo Neuroscientifico del Centro Mente Cervello dal titolo "Il cervello anziano. Invecchiamento e capacità della mente", che si terrà alla Caffetteria Le Arti del Mart giovedì 10 dicembre (domani) alle 18.**

Se il calo della memoria sia fisiologico, dipenda dalla diminuita sollecitazione delle nostre facoltà cognitive nel corso della vecchiaia o se sia indice di una situazione patologica, dovrà essere un professionista a stabilirlo. Non si creda tuttavia che quello della perdita di capacità cognitive a causa dell'invecchiamento sia un fenomeno che interessa unicamente gli over-65. A partire dai 26 anni, il nostro corpo – e anche il cervello - va incontro a delle modificazioni strutturali e funzionali che, se conosciute, possono in parte essere controllate.

"Le capacità mentali soprattutto quelle collegate all'apprendimento, alla flessibilità e alla velocità, peggiorano nel corso degli anni e quindi sarebbe opportuno cominciare presto a tenerle allenare sia per ritardare la comparsa di malattie altamente invalidanti come le demenze sia per rallentarne il decorso. Inoltre, oggi sappiamo che l'esercizio fisico insieme a quello mentale aiuta a migliorare le prestazioni cognitive - spiega Alessia Monti che svolge attività di ricerca al CIMeC e che aggiunge - le capacità intellettuali legate alla cultura e all'esperienza possono rimanere stabili fino a tarda età, o addirittura migliorare con gli anni. Non dimentichiamo, infine, il ruolo essenziale della personalità del singolo individuo, la situazione familiare, ma anche la percezione che la società ha degli anziani e quale immagine proietta su di loro".

La popolazione trentina è composta da oltre 100mila over-65, oltre il 19% del totale, per la maggior parte femmine, più longeve dei maschi. Le malattie tipiche dell'invecchiamento sono la nuova sfida da affrontare da parte di una società sempre meno giovane. Favorevoli storie familiari, sane abitudini alimentari e comportamentali, un buon allenamento fisico e mentale possono aiutare il nostro corpo e il nostro cervello ad invecchiare bene. Nel corso dell'Aperitivo Neuroscientifico di domani, un neurologo e una neuropsicologa ci illustreranno che cosa questo significhi.