

ASSOCIAZIONE ALZHEIMER VENEZIA

Associazione Alzheimer Venezia ODV
www.alzve.it—info@alzve.it

NOTIZIARIO GIUGNO 2024

- Sole, vacanze e...
decadimento
cognitivo
- Tanto sole... ma non
lasciamoli soli
- Alzheimer e
alimentazione

SOLE, VACANZE E... DECADIMENTO COGNITIVO

a cura della dott.ssa Chiara Astolfo, psicologa

Dopo un maggio piovoso e un inizio di giugno incerto, arriva finalmente la stagione estiva e il conseguente caldo afoso che caratterizza la zona adriatica del Veneto.

Se per alcuni le alte temperature significano spiaggia e mare, per le persone più fragili il caldo prolungato rischia di fungere da deterrente per le uscite fuori casa innescando una routine sedentaria e monotona, poco stimolante fisicamente, socialmente e cognitivamente.

A questo si possono aggiungere fiacchezza sia nell'anziano fragile che nei caregiver, e cambiamenti di umore e comportamentali nella persona affetta da demenza.

Nei gruppi di auto mutuo aiuto, i familiari spesso riferiscono di vivere con malessere la stagione estiva per la sedentarietà appena citata, per la minor disponibilità di servizi di sollievo, per l'allontanamento dei figli partiti per le vacanze, per la difficoltà a organizzare spostamenti nel caso si vada con l'anziano fragile in vacanza, e le difficoltà di orientamento che gli stessi possono riportare i primi giorni nel nuovo ambiente.

Il periodo da sempre considerato di vacanza rischia di trasformarsi in una prigione o in problema da gestire, trasformando il relax in stress che ciascun membro della famiglia riversa sugli altri peggiorando i sintomi della demenza.

Alcuni coniugi caregiver riportano anche la paura di sentirsi male e di non riuscire a contattare figli o vicini di casa in vacanza o di rovinare loro le ferie nel caso succeda un'emergenza.

Chi soffre di disturbi cognitivi difficilmente è in grado di chiedere aiuto, così come non sempre è in grado di comunicare il senso di sete, caldo, il fastidio della troppa luce quando la stagione calda avanza.

Le alte temperature non sono pericolose solo per i colpi di caldo, ma potrebbero anche peggiorare gli stati di ansia, le difficoltà di sonno, innescare cambiamenti nell'alimentazione, confusione.



Alcune prassi che si possono applicare per diminuire i disagi del caldo sono le seguenti:

- evitare di uscire nelle ore calde (circa dalle 11 alle 18)
- stimolare l'anziano a bere tanta acqua non solo durante i pasti
- preparare cibi leggeri e freschi
- verificare che il getto d'aria di ventilatori e condizionatori non arrivi diretto
- mettere a disposizione abiti leggeri preferibilmente di tessuti naturali e non sintetici dai colori chiari
- procurarsi cappelli e occhiali da sole non troppo oscuranti.

Se ci si accorge che l'anziano con demenza prende da solo i vestiti nell'armadio in maniera casuale indossando abiti troppo pesanti per il clima esterno, si valuti la possibilità di eliminare dalla vista questi indumenti (cambiando anta dell'armadio, riponendoli negli scaffali più in alto, spostandoli in un'altra stanza).

Con l'avanzare della stagione calda rimane comunque possibile organizzare attività ludiche e di stimolazione cognitiva; ad esempio si può andare al parco con la persona fragile nelle prime ore del mattino o nel tardo pomeriggio e si può chiedere di osservare cosa succede attorno, di cercare dei fiori di un determinato colore ed eventualmente domandarne il nome, fargli notare e nominare gli animali, gli odori.

Per chi dispone di un giardino o un terrazzo, è possibile svolgere il giardinaggio ponendo domande analoghe.

Un'altra attività utile è quella di sfogliare foto di vacanze del passato, chiedendo alla persona se si ricorda dove è stata scattata, il periodo, com'era andata quella vacanza, cos'era successo, con chi si trovava; oppure chiedere che parole associa a "vacanze", "mare", "montagna".



Tanto sole... ma non lasciamoli soli

Se in casa fa molto caldo, si può organizzare un'uscita in una chiesa o in un museo vicini, luoghi solitamente freschi - ed eventualmente con posti a sedere se la persona si stanca - e che con le loro opere d'arte, quadri, colori forniscono uno spunto per buona una stimolazione cognitiva. Tutte queste attività possono essere svolte anche se l'anziano con decadimento cognitivo non parla più in maniera fluente perché si può agire su altri canali come la vista e l'olfatto, e sugli aspetti emotivi: il contatto con la natura ha un effetto calmante e rilassante sulle persone.

Questi piccoli accorgimenti possono permettere ai caregiver e ai loro cari di vivere l'estate in maniera più leggera e di riappropriarsi almeno in parte di quel senso di vacanza ormai perduto. Organizzare il periodo estivo e gestirlo in modo funzionale significa dare sollievo e speranza a chi ha trasformato la propria vita in una missione di cura.

**L'ufficio di Venezia
Campo Saffa
rimarrà CHIUSO
dal 27/07 al 25/08 compresi**

**Ripresa attività
MEMORY CAFFÈ**

Burano

da lunedì 16 settembre

Marghera

da martedì 17 settembre

Murano

da martedì 17 settembre

Giudecca

da martedì 17 settembre

Cardinal Piazza

da mercoledì 18 settembre

Venezia Scalzi

da venerdì 20 settembre

MEMORY CAFFÈ ANZIANI FRAGILI

Marghera

tutti i mercoledì

dal 18 settembre al 18 dicembre

AUTO MUTUO AIUTO

ogni 2 settimane

Giudecca

da martedì 17 settembre

Marghera

dal 19 settembre **TUTTI I GIOVEDÌ'**

Murano

da mercoledì 18 settembre

Burano

da lunedì 23 settembre

Venezia Campo Saffa

da lunedì 23 settembre

Per informazioni:

sede di Venezia 0412770358

(dal lunedì al venerdì dalle 9.30 alle 12.30)

sede di Marghera 041928659

(martedì e sabato dalle 9 alle 12)

sportello di Mestre 3665319042

(il mercoledì mattina)

ALZHEIMER E ALIMENTAZIONE

a cura della dott.ssa Natalia Antinori, psicologa

Consumo di uova e rischio di demenza di Alzheimer: nuove evidenze dall'analisi di una coorte americana[1]

La demenza di Alzheimer è una patologia neurodegenerativa che causa un declino cognitivo rapido e grave e rappresenta una delle principali cause di morte nell'anziano. Lo sviluppo della malattia si correla con la formazione di placche di natura proteica nel tessuto cerebrale, che causano neurodegenerazione e conseguentemente declino cognitivo.

Secondo l'OMS sono attualmente più di 55 milioni le persone affette dalla demenza da Alzheimer.

L'interesse per tutti i fattori che potrebbero svolgere un ruolo nella prevenzione della patologia, compresa l'alimentazione, è pertanto molto elevato.

Tra gli alimenti oggetto di studio per le possibili implicazioni favorevoli ci sono le uova, ricche di colina, omega-3 e luteina, componenti che si ritiene influenzino favorevolmente la salute cognitiva. La colina, in particolare, è il precursore del neurotrasmettitore acetilcolina, oltre a essere un componente importante dei fosfolipidi che compongono le membrane cellulari.

L'ipotesi alla base dell'analisi della correlazione tra consumo di uova e rischio di demenza di Alzheimer nella coorte *Rush Memory and Aging Project* (che raggruppa una popolazione di soggetti americani prevalentemente anziani), è che l'assunzione di colina possa attenuare la perdita della funzione colinergica e che gli omega-3 siano in grado di modulare i processi infiammatori; meccanismi supportati già da altri studi.

Una coorte di 1024 uomini e donne di età compresa tra gli 81 e gli 87 anni, di cui 280 con diagnosi di demenza di Alzheimer è stata seguita per circa 7 anni. Gli autori hanno osservato tra i soggetti con un consumo di un uovo o più a settimana una riduzione del 47% della diagnosi clinica di demenza di Alzheimer rispetto a coloro che consumavano meno di un uovo a settimana. Un riscontro autoptico eseguito su un sottogruppo di soggetti deceduti ha confermato la riduzione del rischio di diagnosi.

Sebbene lo studio, come riportano gli autori stessi, presenti limiti metodologici precisi, come il periodo di *follow up* limitato o l'utilizzo di un questionario di frequenza di consumo poco elaborato, i risultati ottenuti consentono di ipotizzare che il consumo moderato di uova possa contribuire a ridurre il rischio di demenza di Alzheimer. Tale effetto potrebbe avere implicazioni rilevanti per quanto riguarda la salute pubblica [2].

Un menu a base di verdure, frutta secca e pesce mostra buone possibilità di allontanare il rischio Alzheimer[3]

La prevenzione del morbo di Alzheimer passa attraverso il consumo di pesce e frutta secca oleaginosa come le nocciole, le mandorle o le noci e anche carne di pollo.

Sono alimenti infatti, che contengono acidi grassi polinsaturi omega-3, e che hanno la capacità di ridurre i tassi sanguigni della proteina beta-amiloide che è associata ai problemi di memoria e alla malattia di Alzheimer.

Una buona notizia contro l'Alzheimer

La buona notizia viene da uno studio effettuato da ricercatori della Columbia University, a New York, e pubblicato su *Neurology*. Nello studio sono stati inclusi 1.219 newyorchesi con più di 65 anni di età, senza turbe cognitive.

Si è chiesto loro di compilare un questionario molto dettagliato sulle proprie abitudini alimentari. Un anno e mezzo dopo sono stati sottoposti a un prelievo di sangue che ha misurato il livello della proteina beta-amiloide. E' utile ricordare che mentre è assai difficile misurare i depositi di proteina beta-amiloide nel cervello, è facilissimo dosarla con un esame del sangue.

Dieta mediterranea e Alzheimer

Che cosa è stato fatto? È stato cercato un legame con la proteina circolante, per dieci componenti nutritivi: acidi grassi saturi, acidi grassi polinsaturi omega 3 e omega 6, acidi grassi monoinsaturi, vitamina E, vitamina C, vitamina D, vitamina B12, folati, betacarotene.

I ricercatori hanno trovato che più un individuo consuma omega 3, più sono bassi i tassi di proteina beta-amiloide nel sangue.

Lo studio ha anche tratteggiato una specie di menu: gli omega 3 consumati provenivano per lo più da pasti a base d'insalata, pesce, frutta, carne di pollo, margarina.

Invece gli altri alimenti sottoposti al test non sembrano avere alcuna influenza sul tasso di proteina beta-amiloide circolante nel sangue. Lo studio ha anche dato una conferma di una cosa che già si sapeva: la dieta mediterranea è utile per prevenire le turbe cognitive leggere, che spesso precorrono l'Alzheimer.



Il decalogo della longevità

Per agevolare il mantenimento di un buono stato di salute nel corso della terza età riporto il decalogo della longevità stilato dal Ministero della salute.

Si parte dalla tavola, per tenere in considerazione anche altri fattori della vita sociale.

- **Variare gli alimenti, ma non rinunciare a frutta e verdura:**

Evita la monotonia in cucina con pasti leggeri e frequenti e 5 porzioni giornaliere tra frutta e verdura, per prevenire le carenze vitaminiche e di sali minerali;

- **Riconoscere e comunicare i segnali della malnutrizione:**

Ai segnali di riduzione dell'appetito, calo del peso, frequente stanchezza e maggiore suscettibilità alle infezioni, consultare il proprio medico;

- **Non restare a secco:**

Bere acqua anche quando non si avverte il senso di sete, per evitare la disidratazione;

- **Imparare a distinguere i carboidrati semplici da quelli complessi:**

Per mantenere costanti i livelli di glicemia (concentrazione di zucchero nel sangue), preferire i carboidrati complessi, come cereali, pane, pasta, rispetto a quelli semplici dello zucchero, dolci e bevande zuccherate. Aggiungere, a ogni pasto principale, un contorno di verdure;

- **In...saturò è meglio che saturò:**

Limitare i cibi ad alto contenuto di grassi saturi, preferendo quelli, come il pesce, ricchi di acidi grassi insaturi. Condire con l'olio di oliva nelle giuste quantità;

- **Proteine? Sì, quanto basta:**

Per prevenire la perdita di massa muscolare, occorre assumere alimenti contenenti proteine sia di origine animale (latte e latticini, carne, pesce, uova) sia vegetale (legumi);

- **Muoviti, non restare al palo (fermo):**

Mantenere uno stile di vita attivo anche solo con una passeggiata;

- **Vivi la vita di tutti:**

Non smettere di uscire, anche solo per fare la spesa o incontrare conoscenti;

- **Tanto sale, solo in zucca:**

Porre attenzione alla quantità di sale che si aggiunge nei piatti e preferire sempre il sale iodato;

- **Fa che masticare non sia la tua passione:**

Se si hanno problemi di masticazione, è il caso di scegliere alimenti non troppo duri e croccanti (pesce, carni tenere, passati, zuppe e frutta matura) oppure renderli più facili da ingoiare (tritinandoli, inzuppandoli o frullandoli).

[1] Disponibile su: <https://nutrition-foundation.it/notizie/consumo-di-uova-e-rischio-di-demenza-di-alzheimer-nuove-evidenze-dallanalisi-di-una-coorte-americana/#:~:text=Gli%20autori%20hanno%20osservato%20tra,di%20un%20uovo%20a%20setti%20mana.>

[2] <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S002231662400289X> (Association of Egg Intake With Alzheimer's Dementia Risk in Older Adults: The Rush Memory and Aging Project (Associazione tra l'assunzione di uova e il rischio di demenza di Alzheimer negli anziani: il Rush Memory and Aging Project) Pan Y, Wallace TC, Karosas T, Bennett DA, Agarwal P, Chung M. J Nutr. 2024 May 21:S0022-3166(24)00289-X. Epub ahead of print)

[3] Disponibile su: <https://www.fondazioneveronesi.it/magazine/articoli/alimentazione/ecco-la-dieta-prevenire-lalzheimer>



Sostieni le attività della nostra Associazione:

Banca Intesa IBAN:

IT34 U030 6909 6061 0000
0009414

Poste IBAN:

IT03G0760102000000016828303

Quote sociali 2024:

socio ordinario € 30

socio sostenitore € 50

Destina alla nostra associazione il tuo

5X1000

indicando il

CODICE FISCALE

94034350275

Il tuo aiuto rappresenta un prezioso sostegno per le nostre attività rivolte a pazienti affetti da demenze e alle loro famiglie