

ASSOCIAZIONE ALZHEIMER VENEZIA

Associazione Alzheimer Venezia ODV

www.alzve.it—info@alzve.it

NOTIZIARIO AGOSTO 2024

- Come spiegare ai nipoti le difficoltà dei nonni
- L'esercizio fisico nella prevenzione e nel trattamento della malattia di Alzheimer

COME SPIEGARE AI NIPOTI LE DIFFICOLTÀ DEI NONNI

a cura della dott.ssa Chiara Astolfo, psicologa

Le difficoltà dell'anziano con decadimento cognitivo possono risultare difficili da comprendere per i giovani nipoti che vedono i propri nonni cambiare caratterialmente ed esser meno presenti nella loro vita, oltre ai cambiamenti che possono percepire all'interno dell'intero nucleo familiare (emozioni di genitori, zii, etc).

Tenere i più piccoli completamente all'oscuro di quello che sta accadendo significa escludere una parte di famiglia nel processo di cura dell'altro e non dare al bambino gli strumenti per prepararsi a un futuro lutto e alla gestione delle emozioni.

Omettere alcune informazioni con l'idea di proteggerli, provoca l'effetto contrario perché il bambino può darsi da solo delle risposte con le poche conoscenze che ha, arrivando ad esempio a pensare "*non vedo più il nonno/la nonna perché mi sono comportato male*", "*non mi vogliono più bene*", "*anche i miei genitori li vedo tristi, forse si stanno ammalando anche loro*".

Ecco allora qualche strategia per spiegare ai propri figli cosa sta accadendo ai nonni, utilizzando un linguaggio adatto a loro:

1. Dare risposte semplici e più attinenti possibili alla realtà: raccontare che i nonni non stanno bene come prima e che possono fare o dire cose che risultano strane, facendo anche esempi concreti come il nonno non riesce più a usare le posate/il nonno non sempre ha la parola pronta da dire, toccando problematiche di memoria, di cambio di umore e di comportamenti che il bambino potrebbe ritenere bizzarri o spaventosi;



2. Rassicurare i figli che non è colpa loro e che non si tratta di una malattia infettiva che potrebbe contagiarli;

3. Chiarire che se anche i nonni sono cambiati, non è cambiato l'affetto che provano per i nipoti, solo che per loro è difficile dimostrarlo. Può esser utile quindi che il bambino abbracci spesso il nonno, lo baci, gli faccia un sorriso per ricordare all'anziano il bene che si vogliono (si ricordi che il comportamento non verbale ha un forte impatto sulle persone con decadimento cognitivo);

4. Chiedere se hanno domande e che cosa provano;

5. Preparare il bambino alla morte del nonno e non escluderlo dai rituali familiari (es. funerale o momento in famiglia di raccolta). Se il bambino viene escluso, sente che in nonno se ne è andato improvvisamente e potrebbe temere che lo stesso accadrà con i genitori.



L'ESERCIZIO FISICO NELLA PREVENZIONE E NEL TRATTAMENTO DELLA MALATTIA DI ALZHEIMER

a cura della dott.ssa Natalia Antinori, psicologa

Le prove scientifiche collegano l'attività fisica a diversi benefici per la salute: la "nuova" Piramide Alimentare mette alla base l'attività fisica oltre alla convivialità, la stagionalità e i prodotti locali.

È ormai noto che un'attività fisica moderata produce effetti benefici se svolta con regolarità, mentre uno stile di vita sedentario rappresenta un fattore di rischio per la salute.

Di recente sta prevalendo l'idea che l'esercizio fisico possa essere considerato come un farmaco. Di conseguenza, come per i farmaci, il dosaggio è di grande importanza: l'esercizio[1] fisico negli anziani deve essere personalizzato tenendo in conto gli obiettivi specifici della persona.

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)

Nel sito “Una mappa per le demenze” della Regione Veneto troviamo la seguente indicazione:

“Attività fisica per almeno 30 minuti al giorno, 5 volte alla settimana. A seconda del tipo di esercizio ed intensità si potrebbe abbassare il rischio di insorgenza di AD fino al 65% (per “attività fisica” si intendono tutte quelle attività che aumentino la frequenza cardiaca del respiro, quali camminare speditamente, giardinaggio attivo, danza o corsi di attività fisica in palestra).”[2]

Le Linee guida dell’OMS sull’attività fisica per le fasce di età di nostro interesse raccomandano:[3]

Adulti (18-64 anni): dovrebbero praticare almeno 150-300 minuti settimanali di attività fisica aerobica di moderata intensità o 75-150 minuti settimanali di attività fisica aerobica vigorosa, oppure combinazioni equivalenti delle due modalità.

Per ottenere ulteriori benefici, dovrebbero eseguire attività di rafforzamento muscolare a intensità moderata o superiore che coinvolga tutti i principali gruppi muscolari, almeno due giorni a settimana.

Anziani (dai 65 anni in poi): come per gli adulti (18-64 anni), e in più dovrebbero eseguire, almeno tre giorni a settimana, attività fisica multicomponente differenziata per migliorare l’equilibrio e attività di rafforzamento a intensità moderata o superiore, per aumentare la capacità funzionale e prevenire le cadute accidentali.



Ora vediamo perché l’esercizio fisico è utile per prevenire e trattare l’Alzheimer.

Lo studio[4] che ho consultato evidenzia che l’irisina[5], un fattore muscolare generato dall’esercizio fisico, potrebbe prevenire ed essere utilizzato nel trattamento dell’Alzheimer dato il suo ruolo nel promuovere l’imbrunimento del tessuto adiposo bianco, nell’accelerare il dispendio energetico, nel regolare il metabolismo energetico, nel migliorare la resistenza all’insulina, nel promuovere la neurogenesi, nell’aumentare la sopravvivenza neuronale e la plasticità sinaptica, nel ridurre il rilascio dei fattori infiammatori e nel diminuire la formazione di proteine A β e Tau. Inoltre, i risultati dello stesso rivelano che l’irisina affina la memoria di apprendimento inducendo la produzione del fattore neurotrofico[6] derivato dal cervello, riduce la produzione di fattori infiammatori, protegge e migliora i sintomi dell’Alzheimer



migliorando la resistenza all’insulina.

Lo studio mira inoltre a facilitare futuri studi sperimentali per le applicazioni cliniche dell’irisina nella prevenzione e nel trattamento dell’Alzheimer.

La **malattia neurodegenerativa ha cause complesse e coinvolge diversi fattori genetici oltre all’invecchiamento** e i suoi meccanismi sono in gran parte sconosciuti; tuttavia numerosi studi concordano e dimostrano l’efficacia dell’esercizio fisico nel ridurre i fattori di rischio per l’Alzheimer.

Di conseguenza l’inattività fisica, forma parte dell’elenco dei dodici fattori di rischio[7] per la demenza. Secondo i ricercatori gli interventi mirati a diminuire tali fattori di rischio prevengono o ritardano del 40% l’insorgenza delle malattie neurodegenerative.

L’esercizio aiuta a ridurre i fattori di rischio e inoltre si è dimostrato più valido rispetto ai farmaci, a causa dei suoi minori effetti collaterali.

Secondo lo studio i due principali trattamenti farmacologici per l’Alzheimer, vale a dire gli inibitori della colinesterasi e i bloccanti del recettore amino N - metil- D - aspartato non riescono a migliorare significativamente i sintomi.

Questo evidenzia l’importanza di trovare forme alternative di trattamento e metodi di prevenzione come l’esercizio.

L’intenzione di questo articolo è sottolineare l’importanza fondamentale del ruolo benefico dell’esercizio fisico nella malattia di Alzheimer., in quanto abbiamo visto come esso comporti un aumento dell’irisina che può migliorare i sintomi cognitivi dell’Alzheimer riducendo la neuroinfiammazione.

Inoltre sottolineare che il meccanismo dell’irisina facilita lo sviluppo e la sperimentazione di farmaci per il trattamento o la prevenzione dell’Alzheimer per le persone che non possono più fare esercizio a causa di problemi di salute o di deambulazione.

Nonostante le recenti scoperte però, gli studi su eventuali interventi con irisina sulla malattia di Alzheimer devono ancora affrontare molte sfide e interrogativi.

Nel frattempo la migliore opzione è praticare attività fisica, ricordando lo slogan[8] dell'Organizzazione Mondiale della Salute (OMS):

“Every move counts!”- “Ogni movimento conta!”

[1] Gli anziani sono considerati fisicamente attivi quando svolgono attività fisiche aerobiche di intensità moderata per un minimo di 30 minuti, 5 giorni/settimana, o attività aerobica di intensità vigorosa per un minimo di 20 minuti, 3 giorni/settimana. Disponibile in: Vina J., Borrás C., Sanchis-Gomar F., Martínez-Bello VE, Olaso-González G., Gambini J. Proprietà farmacologiche dell'esercizio fisico negli anziani. *Curr Pharm Des.* 2014; 20 :3019–3029.

[2] Disponibile in: <https://demenze.regione.veneto.it/io-sono/MMG/la-prevenzione>

[3] World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour Disponibile su: <https://bjsm.bmj.com/content/54/24/1451>

[4] Protective effect of irislin against Alzheimer's disease. Chen K, Wang K, Wang T. *Front Psychiatry.* 2022 Sep 20;13:967683. Disponibile in: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC9530446/#:~:text=Irisin%2C%20an%20exercise%2Dgenrated%20muscle,metabolism%2C%20and%20improving%20insulin%20resistance>

[5] L'irisina è un ormone/miokina identificata dai ricercatori di Harvard e prodotta dal muscolo durante l'attività sportiva.

[6] Il fattore neurotrofico cerebrale o "derivato dal cervello" è una proteina appartenente alla famiglia delle neurotrofine – nota in lingua inglese col nome di brain-derived neurotrophic factor, da cui l'acronimo BDNF, o più brevemente abreneurin. Tutti i fattori neurotrofici – correlati al più noto fattore di crescita nervoso (acronimo inglese: NGF) – sono stimolanti della crescita nervosa che si trovano nella porzione centrale tanto quanto nelle periferie. Funzioni: Il BDNF stimola la sopravvivenza e il differenziamento di alcuni neuroni e sinapsi appartenenti al sistema nervoso centrale (SNC) e periferico (SNP).

Nel cervello, il fattore di crescita neurotrofico è attivo nell'ippocampo, nella corteccia e nel proencefalo basale; trattati di aree vitali per l'apprendimento, la memoria e il pensiero superiore. Il BDNF è molto importante per la memoria a lungo termine. Sebbene nei mammiferi la stragrande maggioranza dei neuroni nel cervello si formi durante lo sviluppo intrauterino (prima della nascita), alcune parti dell'organo adulto mantengono la capacità di far crescere nuovi neuroni dalle cellule staminali neurali, grazie ad un processo noto come neurogenesi. Il BDNF è una delle neurotrofine più attive nello stimolo e controllo della neurogenesi. Disponibile in: <https://www.my-personaltrainer.it/fisiologia/fattore-neurotrofico-cerebrale.html>

[7] I 12 fattori di rischio sono: inattività fisica, fumo, eccessivo consumo di alcool, inquinamento, trauma cranico, scarsi contatti sociali, minor educazione, obesità, ipertensione, diabete, depressione e perdita di peso. Fonte: <https://www.alzint.org/resource/dementia-risk-factors-infographic/>

[8] A novembre 2020 l'OMS pubblicò le "WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour" - accompagnate dallo slogan Every move counts; Ogni movimento conta



Source: Livingston et al. A, et al. Dementia prevention, intervention, and care: 2020 report of the Lancet Commission

www.alz.co.uk



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

**CONVEGNO
PROGETTO SOLLIEVO
Prima Edizione**

**"PRENDIAMOCI CURA DELLE PERSONE
CHE VIVONO CON DEMENZA OGNI
GIORNO"**

DATA: LUNEDÌ 23 SETTEMBRE 2024

**LUOGO: CENTRO CULTURALE "DE ANDRÉ"
BIBLIOTECA COMUNALE DI MARCON**

ORARIO: 15:00

Iniziativa promossa da enti e associazioni coinvolte nel Progetto Sollievo dell'Ulss 3 Serenissima per permettere alla comunità di conoscere da vicino i servizi del territorio