

# ASSOCIAZIONE ALZHEIMER VENEZIA

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

## NOTIZIARIO FEBBRAIO 2025

---

- Cantare l'Alzheimer per diffondere conoscenza
- L'importanza della prevenzione nella malattia di Alzheimer: consigli pratici per i caregiver



## CANTARE L'ALZHEIMER PER DIFFONDERE CONOSCENZA

a cura della dott.ssa Chiara Astolfo, psicologa

Si fa spesso riferimento all'uso della musica nelle strutture per anziani con demenza impiegata come terapia per evocare ricordi e per aiutare a mantenere un tono dell'umore calmo e sereno; più raramente si parla della musica come veicolo comunicativo di pensieri e sentimenti, che quindi può essere di supporto ai familiari che assistono persone con demenza.

A Sanremo 2025 è stata portata da Simone Cristicchi 'Quando sarai piccola', una canzone che l'artista ha dedicato alla sua esperienza di caregiver nei confronti della madre che a soli 63 anni è stata colpita da un'emorragia cerebrale con conseguenti danni a livello cognitivo.

Non è la prima canzone che tratta questo tema, e questo significa che sempre più famiglie - e di conseguenza sempre più artisti - si trovano a dover affrontare le difficoltà personali, familiari, sociali che la malattia comporta.

I familiari possono accogliere con trasporto e interesse questa canzone pensando alla propria personale esperienza e allo stesso tempo temere che sia solo una nuvola di passaggio, un fuoco di paglia, un messaggio che presto verrà accantonato dalle persone che non vivono tutti i giorni i carichi emotivi, sanitari, economici correlati; finito il Festival ognuno tornerà alle proprie vite e i caregiver si sentiranno di nuovo impotenti nella gestione quotidiana.

Portare una canzone che mette sotto i riflettori le fragilità e i problemi di salute a un evento così conosciuto e seguito (11 milioni 700mila spettatori pari al 64,5% di share), dovrebbe invece essere visto come una nuova opportunità di dar voce e diffondere un sapere attorno a questo disturbo: un problema sociale che prima era conosciuto da una fetta della popolazione, ora viene divulgato a tutta la comunità.

In Italia, secondo le stime dell'Osservatorio Demenze, circa 1.100.000 persone soffrono di demenza (di cui il 50-60% sono malati di Alzheimer) e circa 900.000 hanno un disturbo neurocognitivo minore, dati che sono in aumento ogni anno e che vanno di pari passo con l'aumento dell'età media che si riscontra a livello nazionale.

Nei prossimi decenni la demenza diventerà un fatto di tutti, o quasi tutti, ma ad oggi, nonostante i numeri elevati, non tutti gli italiani conoscono veramente questo tipo di disturbi.

A tal proposito, un sondaggio condotto lo scorso anno per **Airalzh** (Associazione italiana ricerca Alzheimer) ha messo in evidenza che metà degli italiani teme di sviluppare l'Alzheimer in futuro, ma soltanto il 10% ha una almeno discreta conoscenza sulla malattia.

La maggior parte degli italiani riconosce come sintomi principali della demenza quasi esclusivamente la perdita di memoria e il disorientamento, ma c'è invece scarsità di informazioni e consapevolezza su prevenzione, diagnosi precoce e cura (trattamenti farmacologici e non).

Per quanto riguarda i fattori di rischio, la presenza di casi familiari di Alzheimer è considerata determinante dal 75% degli intervistati, mentre altri elementi importanti come la qualità del sonno, la dieta e l'attività intellettuale sono meno riconosciuti come cruciali per la prevenzione [1].



Questi dati, che mettono in luce la poca conoscenza di una condizione così diffusa nel territorio, devono essere presi in considerazione dagli esperti del settore e dai familiari per insistere sulla comunicazione e formazione alla popolazione, attraverso progetti nelle scuole, incontri con chi l'ha vissuta in prima persona, educazione alla malattia negli ospedali e in tutte le strutture di carattere sanitario per i familiari che stanno iniziando a vivere a stretto contatto con questo disturbo, nei gruppi delle parrocchie e in tutte le situazioni di aggregazioni possibili.

Portare l'attenzione sull'Alzheimer fa sentire i familiari meno soli; infatti la maggior parte dei caregiver percepisce un abbandono graduale da parte di amici e parenti con l'aggravarsi della malattia, condizione che alimenta il senso di esser giudicati e lo stress nella gestione quotidiana. Nei gruppi di aiuto mutuo aiuto tenuti dall'Associazione Alzheimer Venezia il tema della solitudine e del ritiro dalla vita sociale - scelto autonomamente o subito - viene spesso portato dai partecipanti e raccontato come rischioso per l'instaurarsi di malinconia, depressione e rabbia con conseguente ricorso a farmaci per alleviare tali stati emotivi.

## MEMORY CAFFÈ

### **Burano**

lunedì, martedì e venerdì dalle 9 alle 12

### **Marghera**

martedì e sabato dalle 9 alle 12

### **Murano**

martedì e venerdì dalle 9 alle 12

### **Giudecca**

martedì dalle 15 alle 18

### **Cardinal Piazza**

mercoledì dalle 9.30 alle 11.30

### **Venezia Scalzi**

lunedì e venerdì dalle 9.30 alle 12.30

## MEMORY CAFFÈ' ANZIANI FRAGILI

### **Marghera**

tutti i mercoledì dalle 15 alle 17

## AUTO MUTUO AIUTO

**ogni 2 settimane**

### **Giudecca**

martedì dalle 9.30 alle 11

### **Marghera**

Tutti i giovedì dalle 17.30 alle 19

### **Murano**

mercoledì dalle 17.30 alle 19

### **Burano**

lunedì dalle 18 alle 19.30

### **Venezia Campo Saffa**

lunedì dalle 14.30 alle 16

### **Per informazioni:**

**sede di Venezia 041 2770358**

(dal lunedì al venerdì dalle 9.30 alle 12.30)

**sede di Marghera 041 928659**

(martedì e sabato dalle 9 alle 12)

**sportello di Mestre 366 5319042**

(il mercoledì mattina)

Parlarne fa sentire capiti e parte della comunità. Parlarne è il futuro anche per la ricerca.

Di seguito alcune canzoni che hanno trattato il tema delle fragilità e della demenza:

- **Nei giardini che nessuno sa** - Renato Zero (1994)
- **Non ti scordare di volermi bene** - Lorenzo Baglioni (2022)
- **Ricordi** - Pinguini Tattici Nucleari (2022)
- **Dimentico** - Enrico Ruggeri (2023)
- **Quando sarai piccola** - Simone Cristicchi (2025)

[1]  
<https://www.superabile.it/portale/it/dettaglio.gen.2024.11.alzheimer-temuta-meta-italiani.html>

# L'IMPORTANZA DELLA PREVENZIONE NELLA MALATTIA DI ALZHEIMER: CONSIGLI PRATICI PER I CAREGIVER

a cura della dott.ssa Natalia Antinori, psicologa

La malattia di Alzheimer è una delle malattie neurodegenerative più impegnative legate all'età e colpisce milioni di persone in tutto il mondo.

Dal momento che attualmente non è disponibile una cura definitiva, le misure preventive sono di fondamentale importanza nella gestione dei rischi associati all'Alzheimer.

I caregiver, che spesso forniscono supporto alle persone a rischio o che vivono con un familiare affetto da Alzheimer, svolgono un ruolo fondamentale nel facilitare le pratiche che possono ritardare o mitigare gli effetti di questa malattia.

Tenendo presente l'importanza della prevenzione nella malattia di Alzheimer, vedremo alcuni consigli pratici per promuovere efficacemente la salute cognitiva.

Ma prima è essenziale conoscere la natura della malattia di Alzheimer e le sue implicazioni.

## Natura dell'Alzheimer

L'Alzheimer è caratterizzato da una progressiva perdita di memoria, di declino cognitivo e di cambiamenti comportamentali

**Prevalenza:** questa malattia colpisce principalmente gli anziani, ma l'insorgenza della stessa può iniziare decenni prima della sua manifestazione

**Fattori di rischio:** mentre la genetica e l'età sono fattori inevitabili, è importantissimo ricordare che le scelte e lo stile di vita influiscono in modo significativo sul rischio o meno di sviluppare l'Alzheimer.

Tenendo conto di questi elementi, possiamo adottare misure preventive in modo più efficace.

## Are determinanti nelle strategie di prevenzione

### Area cognitiva

- **Puzzle e giochi:** incoraggiare attività mentalmente stimolanti come cruciverba, Sudoku o giochi di memoria
- **Apprendimento permanente:** promuovere l'apprendimento continuo partecipando a workshop o corsi che coinvolgono il nostro familiare.
- **Interazione sociale:** facilitare le connessioni sociali può ridurre la solitudine e la depressione, due fattori di rischio implicati nell'Alzheimer

### Ambito della salute fisica

- **Esercizio fisico regolare:** creare una routine che includa un'attività fisica moderata, mirando ad almeno 150 minuti di attività fisica moderata[1] alla settimana.
- **Dieta equilibrata:** mantenere una dieta sana e povera di zuccheri raffinati. Prendere in considerazione i pasti basati sulla dieta mediterranea, nota per i suoi benefici anche sulla mente.
- **Gestione del peso:** mantenere un peso corporeo adeguato, poiché l'obesità è stata collegata a un aumento del rischio di declino cognitivo



### Ambito della salute del cuore

- **Monitoraggio della pressione sanguigna:** incoraggiare controlli regolari per monitorare la pressione sanguigna, poiché l'ipertensione può aumentare il rischio di Alzheimer.
- **Livelli di colesterolo:** supportare uno stile di vita che regoli i livelli di colesterolo attraverso la dieta. Inoltre, se necessario, attraverso i farmaci; ma solo sotto controllo del proprio medico curante.
- **Gestione del diabete:** mantenere adeguati i livelli di glucosio nel sangue poiché il diabete non controllato è collegato a rischi più elevati di deterioramento cognitivo.

## Benessere mentale

- **Tecniche di riduzione dello stress:** introdurre pratiche come la consapevolezza, la meditazione o la contemplazione; poiché lo stress cronico può contribuire al declino cognitivo.
- **Sonno adeguato:** promuovere una buona igiene del sonno stabilendo una routine notturna rilassante e garantendo un ambiente riposante.
- **Supporto per la salute mentale:** fare attenzione e riconoscere i segni di ansia o depressione e chiedere aiuto professionale se necessario.

## Abitudini di vita

- **Evitare il tabacco:** incoraggiare a smettere di fumare, poiché il fumo è associato a un aumento del rischio di declino cognitivo.
- **Consumo moderato di alcol:** essere prudenti nel consumo di alcolici, poiché il consumo eccessivo ha effetti dannosi sul cervello.
- **Screening sanitari regolari:** mantenere controlli e screening sanitari regolari per poter rilevare e affrontare precocemente eventuali potenziali problemi di salute.

In qualità di caregiver, il ruolo comprende non solo il supporto, ma anche l'influenza positiva sulle scelte di vita di coloro di cui ti prendi cura.

Ecco alcuni consigli pratici:

- **Crea una routine:** stabilisci routine quotidiane che includano un equilibrio tra attività fisica, coinvolgimento cognitivo e interazione sociale.
- **Incoraggia l'indipendenza:** promuovi l'indipendenza coinvolgendo il tuo caro, ove possibile, nel processo decisionale quotidiano; così manterrai alta la sua autostima.
- **Tieniti informato:** informati continuamente sulla malattia di Alzheimer e sui progressi nella cura per fornire il miglior supporto possibile.
- **Sii paziente:** comprendi che possono verificarsi diversi cambiamenti comportamentali, in tal caso, essere paziente e compassionevole può alleviare significativamente l'ansia e lo stress tuo e del tuo familiare.

Poiché la prevalenza della malattia di Alzheimer continua ad aumentare, l'importanza delle strategie di prevenzione proattiva non può essere sottovalutata.

I caregiver sono fondamentali per l'attuazione di questi approcci, che possono aiutare a ridurre il rischio o ritardare l'insorgenza della malattia.

Concentrandosi sull'impegno cognitivo, sulla salute fisica e mentale e sulle abitudini di vita, i caregiver possono avere un profondo impatto sulla qualità della vita delle persone.

Ogni piccolo passo verso la prevenzione e il mantenimento della salute cognitiva è un investimento per il futuro di coloro di cui ci prendiamo cura.

Dare priorità a tali misure non solo preserva la memoria e la funzione cognitiva, ma arricchisce il benessere generale, rendendo l'accudimento più sereno e appagante.

[1] Raccomandazione dell'Organizzazione Mondiale della Salute

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

**Sostieni le attività della nostra Associazione:**

**Banca Intesa IBAN:**

IT34 U030 6909 6061 0000 0009414

**Poste IBAN:**

IT03G0760102000000016828303

**Quote sociali 2025:**

*socio ordinario € 30*

*socio sostenitore € 50*

**Destina alla nostra associazione il tuo 5X1000**

**indicando il  
CODICE FISCALE  
94034350275**

*Cullare chi ci ha cullato.  
Cercare nel suo sguardo  
smarrito i ricordi che  
combattono contro l'oblio.  
Amarlo.  
Nonostante l'Alzheimer.*

-Fabrizio Caramagna-