

> riconoscere un cono di gelato o una rana tra le immagini che scorrono veloci sul video, ma ciò può non tradursi in una proiezione del cervello o in vantaggi maggiori di quelli offerti dalla danza, dal mangiare mirtilli (benefici per la circolazione del sangue) o dallo stare in

Non ci si deve rivolgere ai malati di Alzheimer usando un linguaggio infantile.

compagnia. Uno dei pochi studi clinici è di *Posit Science*: nel 2007, 468 persone, età media 75 anni, sono state assegnate a caso a due gruppi. Il primo usava il programma *Brain Fitness*, l'altro guardava il dvd educativo di *Posit Science*, rispondendo a quiz. Dopo 10 settimane di training, i primi hanno migliorato tempi di elaborazione e memoria rispetto agli altri. Lo studio però non è ancora pubblicato.

Che il fitness mentale sia una tendenza crescente lo dimostra l'iniziativa (dal 15 al 20 settembre nella Settimana di prevenzione dell'invecchiamento mentale) Mentathlon: partecipano due categorie, junior (11-49 anni) e senior (over 50) e una commissione scientifica valuterà le prove di logica, fluidità verbale, memoria visiva e dei nomi, orientamento, calcolo. Alla sfida all'ultimo neurone si affianca il convegno Longevamente.

Che al cervello piacciono sfide e novità è provato. Ma al di là degli espedienti per tenerlo in forma conta lo stile di vita (poco alcol, niente fumo, dieta con frutta e verdura e pochi grassi saturi); e altrettanto cruciale è il sonno. Nella fase Rem, quella dei sogni, la memoria si consolida. Ma la civiltà moderna sta forse compromettendo gli ingranaggi del nostro orologio biologico. Com'era il sonno prima della rivoluzione industriale, della luce elettrica e della tv? È dimostrato per esempio che l'ormone dello stress, il cortisolo, deprime lo sviluppo di neuroni e le connessioni tra loro. Il segreto? «Non fermarsi mai» suggerisce un'email inviata a *Panorama* dopo la copertina sulla «bella età» da un lettore di 88 anni. Che scia, va in bici, pubblica romanzi. «Tutto quello che ho fatto e progetto mi fa vivere con lo spirito vigile».

Può tuttavia succedere che, pur facendo tutto nel modo giusto, ci si ammali di Alzheimer. «I fattori genetici contano per un 30 per cento dei casi, lo stile di vita per il 70» calcola Doraiswamy. «Non c'è la soluzione magica. E non abbiamo tutte le risposte». ●



PIERRE BESSARD/REA

Parlate all'Alzheimer

Anziani Spesso parenti e amici rinunciano a comunicare con le persone colpite dalla malattia degenerativa. Eppure, il dialogo resta importante. Basta imparare alcune regole.

di ANNA JANNELLO

Apatico, lui che aveva sempre avuto mille interessi ed era attivissimo nell'organizzare partite a calcetto o gite in barca a vela. Silenzioso, quando prima nessuno degli amici teneva testa alla sua verve. All'inizio la moglie e i figli di Mario, 65 anni, ex direttore mar-

keting di un'azienda milanese, attribuirono i cambiamenti al pensionamento. Con il passare dei mesi e il peggiorare dell'umore e della memoria arrivò la diagnosi: Mario aveva l'Alzheimer.

Un tunnel senza uscita per chi è dentro (in Italia 600 mila casi) e per chi sta accanto. «Nei familiari subentra un senso di frustrazione. Ma, senza coltivare speranze illusorie, è possibile mantenere condizioni di vita accettabili, talora anche felici, per i propri cari» sostiene Pietro Vigorelli, medico e psicoterapeuta, autore di *Alzheimer senza paura* (Rizzoli), manuale di aiuto per i familiari che, attraverso esercizi pratici, fornisce gli strumenti per diventare «un curante esperto».

Il che comporta cambiare molti atteggiamenti, soprattutto nel modo di dialogare. «Bisogna imparare a tacere e aspettare. Il ritmo della conversazione è più lento, occorre dare il tempo al ma- >

- **Il 21 settembre** è la giornata mondiale Alzheimer: nel mondo i malati sono 24 milioni, 600 mila in Italia. Il 27 settembre la Federazione Alzheimer organizza un concerto alla Scala, con l'orchestra Staatskapelle Dresden.
- **Il 30 e 31 ottobre** a Parigi si terrà la Conferenza Alzheimer della presidenza europea, voluta da Nicolas Sarkozy, presidente di turno dell'Unione.

APPUNTAMENTI