

## Quando il cervello va in tilt

**Pubblicato:** Lunedì 22 Ottobre 2012



Come sta il tuo cervello?

Ormai si sa: **stress, stanchezza, superlavoro, depressione possono creare qualche problema di memoria.** Allora capita che dimentichiamo le cose, ci ripetiamo, annaspiamo tra i ricordi. Non vi preoccupate: il nostro cervello reagisce in questo modo a momenti di sforzi eccessivi ma poi, una volta allentata la tensione, torna a essere il fido alleato. Ciononostante, **si deve ricordare che anche il cervello ha il suo ciclo di vita:** raggiunge l'apice tra i 20 e i 30 anni e poi, piano piano, invecchia.

**I problemi devono preoccupare, allora, quando i "default" della memoria, i suoi black out continuano nel tempo e ci condizionano fortemente la vita.** Sono situazioni che emergono, nella stragrande maggioranza dei casi, **in età avanzata, superati i 65 anni.** Il livello di guardia ci impone, allora, **di rivolgersi a uno specialista, un neurologo** che inizia a indagare su possibili cause patologiche degli annebbiamenti: « Sono in aumento esponenziale i casi di demenze senili, di malattie neurologiche come il Parkinson e l'Alzheimer – spiega il **dottor Marco Mauri, neurologo** dell'ospedale di Circolo a Varese – Diciamo che, oggi come oggi, la metà dei disturbi neurologici è legato all'Alzheimer. Purtroppo, ancora la scienza non ci ha detto tutto rispetto a questa patologia. È stata scoperta solo un secolo fa e si è alla ricerca dell'esatto meccanismo che porta alla **neurodegenerazione.** Si sa che è un problema legato allo smaltimento delle proteine che, a un certo punto, diventa anomalo e si deposita nelle cellule. Si distrugge progressivamente il numero dei neuroni».

**Allo stato degli atti, sono escluse componenti legate all'ambiente o agli stili di vita:** « Anche nei paesi meno industrializzati, a mano a mano che si innalza l'età media della popolazione, aumentano i casi di Alzheimer. A tutte le latitudini. **È possibile parlare di stili di vita nei casi in cui i problemi siano secondari,** cioè legati a disfunzioni **cardiovascolari:** ma sono una piccola parte, così come sono minoritari i casi di **degenerazione per predisposizione genetica.**»

I medici sono impegnati nell'attività di individuazione precoce della malattia: « In effetti, non è che si può incidere più di tanto anche se si anticipa la diagnosi. Attualmente, **i farmaci che utilizziamo rallentano il processo degenerativo ma non lo fermano.** L'aspettativa di vita di un paziente di Alzheimer è di una decina di anni al massimo. Voglio ricordare, però, che questa è una malattia che ha effetti importanti su tutta la sfera personale, anche sui rapporti con i familiari, gli amici, i parenti. Si muta carattere e questo può avere pesanti ripercussioni sul menage familiare».

**Interferenze con la memoria possono arrivare anche da patologie differenti come i disturbi della**

**tiroide, il diabete, l'ipertensione:** in questi casi l'attenzione deve concentrarsi sulla causa principale per risolvere gli squilibri della memoria. « Come dicevamo, il cervello è una macchina complessa che noi oggi non conosciamo nei dettagli. Un consiglio, però, mi sento di darlo. **È meglio vivere una vita piena di interessi, con un lavoro soddisfacente e hobby stimolanti.** Così facciamo un carico di capacità cognitiva che possiamo spendere in età avanzata, rallentando il processo di invecchiamento del cervello».

Redazione VareseNews

redazione@varesenews.it