

## VareseNews

### Malati di Alzheimer sensibili alle stagioni: una ricetta per vivere meglio

**Pubblicato:** Giovedì 29 Novembre 2018



**Giornate più corte, meno luce, meno vitamina D e maggiori deficit cognitivi.** È la probabile sintesi dello studio condotto dai ricercatori del **Sunnybrook Health Sciences Center** e dell'**Università di Toronto**.

Gli studiosi hanno raccolto **i dati da 3.353 partecipanti**. L'analisi ha evidenziato che **le risorse cognitive dell'anziano con demenza migliorano durante l'estate e il periodo autunnale**, mentre maggiori deficit a livello cognitivo appaiono in inverno e primavera. Non è chiaro il meccanismo che induce a questa variazione. Tra le ipotesi, quella secondo cui **la luce, la temperatura, i cambiamenti a livello ormonale o un apporto maggiore di vitamina D**, possano provocare un certo livello di influenza sulla sfera cognitiva.

Sulla base di questi riscontri, la **dottoressa Loredana Locusta, neuropsicologa presso Villaggio Amico**, la Residenza sanitaria assistenziale alle porte di Milano con al suo interno un **Nucleo Alzheimer d'eccellenza**, propone alcuni piccoli suggerimenti per favorire il benessere psico-fisico nei malati di Alzheimer nella stagione autunnale.

Una buona via è quella di dedicare maggiore tempo alla sfera cognitiva della persona con demenza e mettere in pratica alcuni piccoli suggerimenti al fine di favorire lo stato di benessere psico-fisico.

**– Stare il più possibile all'aria aperta.**

Nonostante il clima, che diviene a poco a poco più rigido, non bisogna rinunciare allo stare fuori all'aria aperta, magari fino alle prime ore del pomeriggio. Godere delle belle giornate di sole, anche se con una temperatura più bassa, aiuta a mantenere un buon umore. Inoltre, la stagione autunnale è un tripudio di colori: per gli anziani ammirare un tale spettacolo potrebbe essere già di per sé fonte di rilassamento e benessere.

**– Mantenersi in moto il più possibile.**

Via libera, dunque, non solo alle passeggiate prolungate nelle ore più calde ma anche alla ginnastica leggera, che mette in moto corpo e mente.

**– Riprendere contatto con i precedenti hobby stimolanti a livello cognitivo, da praticare, se possibile, sempre all'aria aperta.**

Differenti ricerche dimostrano che il contatto con la natura svolge un ruolo di fondamentale importanza per il benessere psicologico della persona. Pensiamo, per esempio, al giardinaggio: è uno dei passatempi praticabili dalle persone anziane che comporta numerosi benefici, come anche la riduzione del rischio di malattie croniche o la depressione. L'autunno è la stagione ideale per travasare le piante, unendo l'utilità dell'azione al passatempo.

**– Mangiare cibi energetici.**

Se è vero che il livello cognitivo dell'anziano nel periodo autunnale è maggiormente attivo, d'altra parte non dimentichiamo che l'autunno porta con sé un senso di spossatezza e di grande stanchezza. Ottimo, in questo periodo, prediligere cibi con una forte carica energizzante. Tra questi ritroviamo, solo a titolo esemplificativo: le uova ricchissime di vitamina B, le arance con il loro apporto di vitamina C, la frutta secca ricca di proteine e in grado di fornire energia.

**– Idratarsi nel modo giusto.**

La persona anziana avverte di rado la necessità di bere e, ancora di più, la persona con demenza esprime tale bisogno con molta difficoltà e non ricorda se e quanto ha bevuto nell'arco della giornata.

Chi si prende cura della persona con Alzheimer è importante che stia molto attento all'assunzione o meno di liquidi da parte del malato. Se la persona non gradisce l'acqua semplice, possiamo utilizzare degli sciroppi aromatizzanti o ancora, nel periodo autunnale, tisane e bibite calde, che sono un vero e proprio toccasana.

**– Esercitarsi a livello cognitivo.**

Se il cervello cambia in base alle stagioni perché non approfittare di un periodo dell'anno in cui la persona con demenza risponde meglio alla stimolazione cognitiva? Gli esercizi vanno svolti in un setting adeguato, assieme a professionisti qualificati che si occupano della sfera neuropsicologica della persona con demenza e non da chiunque, senza uno specifico metodo da seguire.

Redazione VareseNews

redazione@varesenews.it