

---

## Prevenire e contrastare la perdita della memoria

**Autore:** Luciano Donati

**Fonte:** Città Nuova

A qualsiasi età possiamo impegnarci a difendere il funzionamento della nostra memoria. Innanzi tutto dobbiamo stare attenti perché questo disturbo non è sufficientemente percepito, sia perché all'inizio è inavvertito, sia perché ci rifiutiamo di considerare l'eventualità che un organo importante come il cervello possa ammalarsi. Sarà un familiare o un compagno di lavoro ad avvertirci, oppure noi stessi ci rendiamo conto di dimenticare cose o fatti che in passato ricordavamo facilmente. Conviene allora consultare il proprio medico di fiducia e chiedere una visita ed un test di valutazione della memoria. Il mini mental status examination è quello più semplice che ogni medico può somministrare, in grado di far comprendere se stiamo perdendo la memoria. In ogni modo, anche senza disturbi di sorta, arrivati a 50 anni è opportuno valutare se il proprio stile di vita favorisce il mantenimento della salute o la danneggia. La sedentarietà, l'uso eccessivo della televisione e d'alcolici, il fumo, un'alimentazione sbagliata sono di per sé sufficienti a produrre disturbi della memoria e sono anche in grado di favorire ipertensione, diabete, eccesso di peso, insufficienza respiratoria, ipercolesterolemia, tutte malattie a loro volta capaci di alterarla. Stabilito se e come modificare il proprio stile di vita, iniziata la cura d'eventuali malattie, se presenti, è necessario prevenire l'insorgenza di disturbi della memoria. Studi recenti hanno dimostrato che vi sono delle strategie specifiche per aiutarci a conservarla. La prima, molto importante è rappresentata dall'esercizio fisico. Il benessere fisico e quello mentale camminano insieme. Non a caso il cervello è paragonato ad un muscolo. Entrambi funzionano bene se, attraverso la circolazione ricevono adeguate quantità d'ossigeno e di sostanze nutritive. E ciò avviene se, insieme con una corretta alimentazione si segue una costante attività fisica. Questa migliora la funzione polmonare e quindi la buona ossigenazione dei muscoli e del cervello. Con una regolare attività fisica quotidiana si riduce il rischio di diabete, ipertensione, arteriosclerosi cerebrale ed ictus, tutte malattie che possono condurre alla perdita di memoria. Combattendo la vita sedentaria stimoliamo la produzione di neurotrophine che mantengono le cellule cerebrali in buone condizioni; miglioriamo la funzione del sistema coagulativo del sangue, prevenendo così l'ictus cerebrale; aumentiamo la produzione di colesterolo Hdl, quello buono, che mantiene le arterie libere da placche che ostruiscono la circolazione del sangue. Da non trascurare poi i benefici effetti che l'esercizio fisico produce sul tono dell'umore e sulla funzione intestinale. Circa il tipo, la quantità e la durata dell'esercizio fisico non esistono regole tassative: è certo che l'attività fisica deve essere giornaliera e deve durare almeno mezz'ora il giorno, o più, se è necessario perdere qualche chilo di peso. All'inizio conviene parlarne con il proprio medico. Quale deve essere il tipo d'attività fisica? Ecco alcuni esempi: Camminate a passo sostenuto per almeno mezz'ora al dì. Se lo fate insieme a qualche familiare o amico, o con il cane, non dovete fermarvi per qualsiasi motivo. Usate le scale, invece dell'ascensore. Lasciate la macchina, il bus o la bicicletta lontano dal posto di lavoro o da casa, in modo da percorrere la mezz'ora prescritta. Nuotate regolarmente in piscina o al mare. Fate giardinaggio per un tempo pari alla camminata. Imparate o praticate uno sport che richieda moderato esercizio fisico, come il tennis. Nelle rubriche successive parleremo di altre strategie per contrastare la perdita della memoria.