

Oltre un secolo di Alzheimer

Un paziente che riferisce con stupore al suo medico la percezione di un rapido deterioramento della memoria e un medico che annota poi anche una progressiva comparsa di disturbi psichiatrici. Succedeva più di cento anni fa. Immaginiamo la scena nella penombra di un piccolo studio medico, perché si tratta di un momento storico. Il medico, Alois, porta un cognome ormai noto a molti: Alzheimer. Ed Auguste D., pur rimanendo nell'anonimato, è un paziente che segnerà la storia, perché il primo di milioni di casi descritti dalla medicina di malattia di Alzheimer, una delle più note patologie neurodegenerative al mondo.

La stima globale della demenza è di 24 milioni di persone, numero destinato a raddoppiare nel 2040. L'Alzheimer è una malattia subdola che per lo più colpisce in età avanzata, portando ad una progressiva perdita della memoria e delle abilità motorie più elementari, sino a richiedere nella fase terminale un'assistenza 24 ore su 24. L'invecchiamento quindi rappresenta il fattore di rischio maggiore, ma non è l'unico. La scienza lenta-

La malattia colpisce sempre più persone. Qualche consiglio per accompagnare chi ne viene colpito



mente sta individuando altre cause: predisposizione genetica, traumi alla testa, malattie vascolari, fattori ambientali e... limitato esercizio intellettuale.

Una piaga del nostro secolo che, oltre a por-

tare disagi e sofferenze, rappresenta per la società un problema in termini di costi umani e finanziari. Ovunque è possibile informarsi sulle caratteristiche, la progressione e la terapia della malattia, ma provia-

mo a soffermarci su alcune norme di prevenzione.

Nel 44 a.C. Cicerone nel *Cato Maior de senectute* scrive: «Bisogna combattere contro una malattia così come contro la vecchiaia ed aver riguardo della salute. Nei vecchi rimangono le capacità intellettuali, purché rimangano l'applicazione e l'operosità, e ciò non solo negli uomini famosi ed altolocati, ma anche nella vita privata e tranquilla». Raccomandazioni antiche ma con valore quanto mai moderno. Studiare, ricordare, inventare sono elementi che stimolano il cervello e rappresentano un potente fattore di protezione contro le demenze senili, attraverso meccanismi biochimici non del tutto noti. E ancora: la musica, in particolare quella di Mozart, e l'esercizio fisico sono fattori di protezione e di terapia. La medicina alternativa propone poi diete ricche di nutrienti e vitamine come l'Omega-3, la vitamina A ed E.

E se il fantasma della malattia si materializza in un componente della nostra famiglia, cosa fare? Accanto alla terapia farmacologica la proposta è di lasciare alla persona la massima autonomia, nonostante il senso di protezione che ci spinge a dispensare l'altro dalle responsabilità quotidiane. Occorre sostenerlo, lasciargli fiducia e autonomia. Essere dunque accanto a chi soffre e non sostituirsi a lui. ■