

**Alzheimer: la religiosità rallenta la demenza senile - Per un cervello in forma libri e sudoku da giovani, sport e pc da anziani (e i consigli a tavola)**

**Salute e Benessere**

Inviato da : Adriana Addy

Publicato il : 22/10/2024 11:00:00



**Il segreto per mantenere il più a lungo possibile il cervello giovane? Allenarlo...sin da giovani. A spiegarlo i ricercatori dell'Università di Berkeley (Usa) in uno studio pubblicato su *Archives of Neurology*: per portare avanti la loro ricerca hanno intervistato 65 anziani sulle loro abitudini, nel corso della vita, alla lettura, alla scrittura e ai giochi che impegnano la mente come parole crociate, sudoku e brain games elettronici. **La religiosità rallenta la demenza senile.****



Ad Ognuno dei partecipanti è stato poi sottoposto a una risonanza magnetica al cervello per valutare la presenza della proteina amiloide, i cui accumuli sono tra i responsabili dello sviluppo della malattia d'Alzheimer. Ed è emerso che tanto più i soggetti manifestavano una maggiore attività cerebrale, tanto più il livello degli accumuli della proteina era basso. Ai nostri dati suggeriscono che una vita trascorsa a impegnarsi in queste attività ha un effetto cruciale nel mantenersi cognitivamente attivi in età avanzata, spiega Susan Landau, una degli autori dello studio. Nel dubbio, quindi, passare del tempo con le parole crociate non guasta.

# Alzheimer: la religiosità rallenta la demenza senile - Per un cervello in forma libri e sudore

<http://www.dimensionenotizia.com/modules/news/article.php?storyid=11424>

**La cultura vince** - Secondo uno studio pubblicato su *Human Brain Mapping* dai ricercatori italiani della Fondazione Santa Lucia di Roma, un aiuto per un cervello in forma arriva da **cultura, libri e anni di istruzione**, che rappresenterebbero il «mis» vincente per tenere il più lontano possibile l'invecchiamento cerebrale e le malattie neurodegenerative. Diretto da Fabrizio Piras e coordinato da Gianfranco Spalletta - responsabile del Laboratorio di Neuropsichiatria - e da Carlo Caltagirone - direttore scientifico della Fondazione - lo studio ha visto coinvolti 150 soggetti sare tra i 18 e i 65 anni sottoposti a una nuova tecnologia di risonanza magnetica in grado di misurare le variazioni strutturali dei tessuti cerebrali. Per la prima volta siamo riusciti a determinare il luogo all'interno del cervello in cui una più ricca attività mentale avvia dei meccanismi protettivi nei confronti della neurodegenerazione», spiega Spalletta. Dai risultati è anche emersa una correlazione tra gli anni di istruzione scolastica e il movimento delle molecole d'acqua all'interno del cervello, indice qualitativo - spiegano gli autori dello studio - della struttura cerebrale.

**Anche internet allena il cervello** - Sono soprattutto i motori di ricerca ad aiutare i neuroni a rimanere «scattanti»: da una ricerca della **University of California di Los Angeles (UCLA)** coordinata da Gary Small è emerso che cercare informazioni e curiosità su browser come **Google** consente di allenare in una sola azione la memoria (del termine da cercare), l'elasticità (nella scelta delle parole chiave da inserire) e il ragionamento (tramite la comprensione e l'analisi dei risultati ottenuti), e aiuterebbe il cervello a mantenersi giovane rallentando l'insorgenza della demenza. Il segreto è nella continua stimolazione dei neuroni e delle connessioni cerebrali che l'esercizio mentale di ricerca sul browser in internet garantirebbe.

**Ma l'alimentazione fa la sua parte?** - Secondo i ricercatori dell'Oregon Health & Science University di Portland (Usa) una certa dieta può aiutare ad allontanare il deterioramento cognitivo, mentre certi cibi possono accelerarne l'insorgenza. Lo studio, pubblicato su **Neurology**, ha messo in evidenza che le persone a rischio di declino cognitivo che seguono una dieta a base di pesce, frutta e verdura, e quindi ad alto contenuto di **vitamine C, D ed E e di acidi grassi omega3**, ottengono punteggi più alti nei test cognitivi e risultano più protette dal declino rispetto a coloro che, invece, consumano molti grassi trans - presenti nei cibi confezionati, nei prodotti da fast food, nelle fritture, nei piatti pronti e nella margarina.

Il ruolo della **vitamina B12** come «carburante per il cervello» è stato invece messo in evidenza da uno studio pubblicato sull'*American Journal of Clinical Nutrition* dai ricercatori dell'Università di Oxford (Regno Unito), secondo cui la vitamina B12 preserva dal restringimento cerebrale e dal declino cognitivo che da questo consegue. In particolare a fare la differenza sarebbe l'assunzione di latte: gli studiosi hanno infatti rilevato che ben il 50% della vitamina contenuta in questo alimento entra nel flusso sanguigno. Il pesce rappresenta invece la seconda fonte della vitamina, mentre al terzo posto si attestano i prodotti lattiero-caseari.

**Un po' di movimento non guasta mai** - Un po' di moto quotidiano non serve solo a mantenersi in linea e a preservarsi dal rischio cardiovascolare: uno studio condotto dal Beckman Institute dell'Università dell'Illinois (Usa) mostra, infatti, come l'esercizio aerobico contribuisca a rallentare il processo di invecchiamento delle cellule cerebrali. La ricerca, pubblicata sulla rivista *British Journal of Sports Medicine*, ha esplorato le potenzialità dell'attività fisica sui neuroni mostrando che l'attività fisica quotidiana eseguita costantemente contribuisce effettivamente a migliorare il funzionamento dei cervelli più anziani. «La nostra ricerca illustra l'effetto benefico di un moderato esercizio fisico sulle funzioni cerebrali», spiega Ari Kramer, neurosciatista esperto in scienze cognitive e autore dello studio - La ginnastica quotidiana è in grado di bloccare l'invecchiamento neuronale che si riscontra tra gli anziani».

À

La religiosità, intesa come attitudine alla religione o spiritualità, rallenta la progressione della demenza senile.

È quanto emerge da uno studio di due ricercatori della Clinica geriatrica dell'Università di Padova, diretta dal prof. Enzo Manzato e pubblicato sulla rivista *Current Alzheimer Research*.

Lo studio è stato condotto su 64 pazienti affetti da Alzheimer in differenti stadi della malattia, monitorando per 12 mesi la progressione della demenza, dopo aver suddiviso gli ammalati in due gruppi: quelli con un basso livello di religiosità e quelli con un moderato o alto livello di religiosità.

Per un anno i pazienti sono stati sottoposti a test per misurare il loro stato mentale e la loro funzionalità nelle attività quotidiane, sia quelle che permettono un primo grado di autosufficienza (vestirsi, lavarsi e mangiare da soli) sia quelle maggiormente complicate (come telefonare).

I malati del gruppo con basso livello di religiosità hanno avuto nell'anno una perdita delle capacità cognitive del 10% in più rispetto a quelli con un livello di religiosità medio-alto. Le malattie neurodegenerative come il morbo di Alzheimer non sono guaribili, farmaci e condizioni particolari di vita possono solo rallentare la progressione.

È noto che gli stimoli sensoriali provenienti da una normale vita sociale rallentano il decadimento cognitivo. Ma, spiega il professor Manzato, ma nel caso dello studio riportato sembra essere proprio la religiosità interiore quella in grado di rallentare la perdita cognitiva. Non si tratta quindi di una ritualità, cui si associano determinati comportamenti sociali, bensì di una vera e propria tendenza a "credersi" in una entità spirituale.

A