

Campagna di prevenzione dell'Alzheimer "Senza ricordi non hai futuro"



IL PROGETTO

Il numero sempre crescente, su tutto il territorio nazionale, di persone anziane non autosufficienti, poiché colpite dalle forme più svariate di disturbi cognitivi, in primis il morbo di Alzheimer, ha determinato, in seno all'Anap, l'esigenza di sostenere ed accompagnare, attraverso percorsi studiati ad hoc, tutti coloro che convivono quotidianamente con queste problematiche, poiché afflitti dalle stesse, o perché, in qualità di familiari o di assistenti esterni, si occupano giorno per giorno del loro sostegno e della loro cura.

Alla luce di queste osservazioni ed esigenze, l'ANAP Confartigianato ed il Dipartimento di Scienze dell'Invecchiamento dell'Università "La Sapienza" di Roma hanno siglato, nel 2006, un accordo mirato al conseguimento di tali obiettivi, mediante la predisposizione di specifici programmi di assistenza, ricerca, formazione e informazione, oltre che di prevenzione e medicina predittiva.

Finalità principale di queste azioni di supporto è l'offerta ai soggetti coinvolti di adeguati strumenti teorici e pratici, per migliorare la qualità della vita di chi soffre delle varie tipologie di demenza, per limitare il rischio di incorrere in questo genere di disturbi, ma anche per facilitare lo svolgimento di un ruolo che, per le sue caratteristiche e le responsabilità che comporta, si presenta spesso estremamente delicato e complesso, ovvero quello di familiari e caregiver interni ed esterni.

Come Partecipare al progetto?

Tutti gli interessati potranno partecipare alla campagna di sensibilizzazione, prevenzione ed informazione, recandosi presso tutte le Sedi Territoriali dell'Anap Confartigianato, dove è possibile compilare questionari appositamente studiati, che permetteranno di raccogliere dati da inviare al Dipartimento di Scienze dell'Invecchiamento. Il **17 aprile 2010**, inoltre, in occasione della seconda Giornata Nazionale di prevenzione dell'Alzheimer, organizzata con la preziosa collaborazione della Croce Rossa Italiana, dell'Università "La Sapienza" di Roma e della FIMEG, i test potranno essere compilati presso gli stand allestiti nelle principali piazze italiane, con l'assistenza dei volontari presenti.

Chi vorrà, potrà infine scaricare i questionari dal sito web dell'associazione (www.anap.it) ed inviarli, debitamente compilati, direttamente all'Anap Nazionale (con sede a Roma, in Via San Giovanni in Laterano, 152). Gli operatori dell'associazione provvederanno a trasmetterli al team di ricercatori esperti dell'Università che si occuperanno della rielaborazione e della sintesi dei dati e forniranno a chi sarà interessato tutte le indicazioni ed i suggerimenti su un corretto stile di vita, necessario per limitare i rischi e la predisposizione al morbo, come a qualunque forma di demenza senile, nonché sui geriatri a cui rivolgersi per eventuali consulenze e check-up.



COS'E' L'ALZHEIMER?

Il morbo di Alzheimer è un processo degenerativo ed incurabile che distrugge progressivamente le cellule cerebrali, rendendo a poco a poco l'individuo che ne è affetto incapace di una vita normale.

La malattia è dovuta a una diffusa distruzione di neuroni, causata principalmente da una proteina che, depositandosi tra i neuroni, agisce come una sorta di collante, inglobando placche e grovigli "neurofibrillari".

La malattia è accompagnata da una forte diminuzione di "acetilcolina" nel cervello, sostanza fondamentale per la memoria, ma anche per le altre facoltà intellettive. La conseguenza di queste modificazioni cerebrali è l'impossibilità per il neurone di trasmettere gli impulsi nervosi e quindi la morte dello stesso. All'inizio i sintomi - qualche difficoltà a ricordare e la perdita delle capacità intellettive - possono essere così lievi da passare inosservati, sia all'interessato che ai familiari e agli amici.

Col progredire della malattia, però, i sintomi diventano sempre più evidenti e cominciano a interferire con le attività quotidiane e con le relazioni sociali. Le difficoltà pratiche nelle più comuni attività quotidiane, come quella di vestirsi, lavarsi o andare alla toilette, diventano a poco a poco così gravi da determinare, col tempo, la completa dipendenza dagli altri.

La malattia di Alzheimer non è né infettiva né contagiosa. Oggi si ritiene che la malattia colpisca sia persone al di sotto dei 65 anni di età che al di sopra dei 65 anni. Di conseguenza, ci si riferisce spesso alla malattia come a una demenza di Alzheimer, specificando, eventualmente "*ad esordio precoce*".

I FATTORI DI RISCHIO

E' improbabile che si possa far risalire la malattia ad un'unica causa: è invece verosimile che sia il risultato di un insieme di fattori, con incidenza diversa da persona a persona, quali l'età, il sesso, la predisposizione genetica, eventuali traumi cranici subiti in passato, oltre ad altri potenziali fattori socio-culturali ed economici, di cui si sta studiando l'incidenza, diretta o indiretta.

Età

E' affetta dalla malattia di Alzheimer circa una persona su venti tra quelle che hanno superato i 65 anni di età. E' importante rilevare che, anche se col passare degli anni le persone tendono a perdere la memoria, la stragrande maggioranza degli individui sopra gli ottant'anni è intellettualmente integra. Sebbene, quindi, le probabilità di contrarre la malattia di Alzheimer crescano con gli anni, **la vecchiaia di per se stessa non è causa di tale malattia**. Poiché oggi si vive più a lungo che in passato, il numero di persone affette da malattia di Alzheimer o da altre forme di demenza sembra destinato ad aumentare.

Sesso

Da alcuni studi risulta che **il numero di donne affette da tale malattia è sempre stato superiore al numero degli uomini**. Tale dato può essere, tuttavia, ingannevole, perché le donne vivono mediamente più a lungo degli uomini. Ciò significa che, a parità di durata della vita e in assenza di altre cause di morte, il numero di uomini affetti da malattia di Alzheimer equivarrebbe al numero delle donne.

Fattori genetici

In un numero estremamente limitato di famiglie, la malattia di Alzheimer si presenta col carattere di malattia genetica dominante. I membri di tali famiglie possono ereditare da uno dei genitori la parte di DNA (struttura genetica) che causa tale malattia. Mediamente, la metà dei figli di un genitore malato erediterà la malattia, con esordio ad un'età relativamente bassa: di norma, tra i 35 e i 60 anni. Nell'ambito di una stessa famiglia, l'età d'inizio è discretamente costante.

E' stato scoperto un collegamento tra il cromosoma 21 e la malattia di Alzheimer. Poiché la sindrome di Down è causata da un'anomalia su questo cromosoma, i soggetti Down hanno maggiori probabilità di ammalarsi se raggiungono la mezza età, anche se non appaiono tutti i sintomi della malattia.

Traumi cranici

Ci sono fondati motivi per ritenere che una persona che ha ricevuto un violento colpo alla testa possa essere a rischio di ammalarsi di Alzheimer. Il rischio è maggiore se al momento del colpo la persona ha più di cinquant'anni, ha un gene specifico (apoE4) e ha perso conoscenza subito dopo il colpo.

Altri fattori

Non esiste nessuna prova sicura che un particolare gruppo di persone sia candidato a sviluppare la malattia. Razza, professione, posizione geografica, livello socio-economico non sono fattori determinanti. Tuttavia, alcune patologie come il diabete, la sindrome metabolica, l'ipertensione arteriosa costituiscono fattori di rischio per l'insorgenza della demenza vascolare.

E' utile sapere, tuttavia, che tali condizioni si possono prevenire **con un corretto stile di vita** che preveda una **moderata attività fisica, un'alimentazione varia ed equilibrata** (con un adeguato consumo di frutta e verdura fresche), nonché la **riduzione dell'assunzione di alcool e fumo** e la **limitazione di tutti i comportamenti che, direttamente o indirettamente, possano facilitare l'insorgere di questo genere di disturbi**.

In collaborazione con



SAPIENZA
UNIVERSITÀ DI ROMA



NOVARTIS

