

## TECNOLOGIA & SCIENZA

**Ricerca europea coordinata dal San Raffaele di Milano:  
se la mente rimane attiva, si crea una scorta di sinapsi che riesce  
a contrastare la malattia**

# ***Così un cervello allenato protegge dall'Alzheimer***



***Basta poco, anche un semplice cruciverba, un sudoku o le parole crociate. Imparare a memoria una canzone, esercitarsi a parlare una lingua straniera, perfino ripetere le tabelline: il trucco è mantenere allenato il cervello, che, se viene stimolato continuamente, protegge dal morbo di Alzheimer, ne rallenta l'insorgere e ne smorza i sintomi***

Lo dimostra uno studio europeo che ha coinvolto diversi centri di ricerca, coordinati dai ricercatori dell'Università Vita-Salute San Raffaele e dell'Istituto Scientifico Universitario San Raffaele, pubblicato su *Neurology*. Secondo gli studiosi, in particolare, chi tiene il cervello continuamente in esercizio - come chi svolge attività intellettualmente impegnative o ha un grado alto di istruzione - si munisce di un "cervello di scorta" che entra in funzione se la malattia degenerativa colpisce, rallentandone il decorso e l'aggressività. "Se la malattia danneggia i neuroni e le loro connessioni, un cervello ben allenato se la cava lo stesso, utilizzando le altre connessioni sane come riserva" spiegano i ricercatori.

Lo studio è stato condotto su 300 malati di Alzheimer e 100 anziani con lievi disturbi della memoria per una durata di 14 mesi: avevano tutti

diversi livelli di istruzione e facevano lavori diversi, dal manager alla casalinga. La ricerca ha evidenziato che chi aveva un grado di istruzione più alto o svolgeva un'attività intellettualmente più impegnativa, mostrava i sintomi della malattia più tardi rispetto a casalinghe o disoccupati, e riusciva, ad esempio, a ricordare meglio degli altri e con più facilità il nome di un oggetto. "Questo nonostante la malattia ne avesse già danneggiato neuroni e sinapsi, condizione normalmente causa di terribili sintomi della malattia, tra cui la perdita della memoria", sottolineano i ricercatori.

Un cervello allenato, in sostanza, sviluppa più sinapsi - le connessioni tra neuroni - che si trasformano in una preziosa scorta quando la malattia aggredisce. Questa "scorta" è stata scoperta grazie alla tomografia ad emissione di positroni (Pet) ed è stata chiamata "riserva funzionale". Grazie a questa, le persone più istruite sono in grado di sostituire le sinapsi danneggiate dalla malattia con altre funzionanti, riducendo così i sintomi invalidanti dell'Alzheimer, una piaga che colpisce sempre di più la società che sta diventando sempre più vecchia: nel mondo i malati di Alzheimer sono 25 milioni e in Italia almeno 500mila. Di questa malattia soffre il 20 per cento della popolazione sopra i 65 anni.

Così diventa fondamentale combattere l'analfabetismo, dice Daniela Perani, coordinatrice dello studio, proprio per ritardare l'esordio della malattia. "Bisogna trovare i mezzi per favorire la lettura e stimolare le attività intellettuali nella popolazione e non solo in quella anziana: queste sono solo alcune delle strade che possiamo percorrere per combattere, sin da bambini, la malattia", conclude la ricercatrice.

***ottobre 2008***