



Riunione del 15 Febbraio 2018

Anno XL – Bollettino n. 22

Presidente: Nicoletta Stauder

Come invecchiare mantenendo giovane la memoria:

buone abitudini e stile di vita

Dott.ssa Carla Pettenati

CONSIGLIO 2017/2018

Presidente	Nicoletta Stauder	Relazioni Esterne	Carlo Mescieri
Vice Presidente	Luca Grimoldi	Effettivo	P.Codecà/G.Bozzini
Past President	Luca Grimoldi	Progetti	G. Scarpa/P. Ponzelletti
Incoming President	Mauro Barbera	Amministrazione	Maurizio Severi
Segretario	Andrea Radice	Nuove Generazioni	C.Cerini/N.Zeni
Prefetto	Alessandra Baratelli	Rotary Foundation	M. Scandroglio/M. Bonini
Tesoriere	Gian Mario Marnati	Gestione Sovvenzioni	Guido Azario
		Sito web –Social	Luca Roveda

Come invecchiare mantenendo giovane la memoria:

buone abitudini e stile di vita

Giovedì 15 febbraio il nostro Club si è incontrato per trattare un tema molto sentito nella società attuale e cioè come prevenire le malattie degenerative che colpiscono la popolazione in età avanzata. L'Italia è il terzo paese più longevo al mondo per cui molto si studia per capire che cosa favorisce un invecchiamento "di successo", per giungere ad età avanzata avendo una buona qualità di vita fisica e di relazione.

Come è possibile e quali sono i fattori protettivi che consentono questo traguardo? La relatrice della serata, dott.ssa Carla Pettenati, specialista in Neurologia e Geriatria, responsabile del Centro Alzheimer dell'Ospedale di Passirana – Rho, nonché del Piano Alzheimer Regione Lombardia, con un brillante curriculum per lo studio e le terapie della malattia di Alzheimer, ha accolto il nostro invito proprio per darci le giuste risposte e indirizzare le nostre scelte di vita.

La Presidente, dopo aver presentato la relatrice e gli ospiti, ha rivolto un ringraziamento particolare a Laura Viganò, presidente dell'associazione Alzheimer "A...PER NON DIMENTICARE", che dal 2009 è un punto fermo importante nell'assistenza locale, promuovendo una serie di iniziative a sostegno dei malati di Alzheimer e dei loro famigliari.

Passa quindi la parola alla dott.ssa Pettenati che ci coinvolge subito nell'argomento con chiarezza e competenza (ed un pizzico d'ironia!).

Ci spiega così che, tra le numerose malattie degenerative e legate al progressivo avanzamento dell'età, purtroppo molto diffuso è l'Alzheimer.

L'Alzheimer non si può curare, al massimo solo rallentare il suo incedere. Molti studi clinici sono stati condotti per l'identificazione di un possibile trattamento per l'Alzheimer, per invertirne o almeno arrestarne il decorso della patologia: al momento senza successo.

Si può però cercare di prevenire con:

.una buona dieta (ricca di frutta, verdura, legumi, poca carne rossa, grano e altri cereali, olio d'oliva, pesce, moderato consumo di vino, alcoolici e dolci)

.attività fisica (almeno mezz'ora al giorno di una camminata di buon passo)

.attività sociale (come la lettura, l'esercizio di cruciverba, l'esecuzione con strumenti musicali, l'apprendimento di una seconda lingua o attività che abbiano una regolare interazione sociale con il prossimo)".



Così ci ha spiegato la dr.ssa Pettenati, indicando che " le buone abitudini di vita sono i segreti della longevità".

Ci ha poi riferito che l'Italia è sì il paese ove la natalità ha raggiunto di recente il minimo storico (report ISTAT gennaio 2018), ma è anche uno dei paesi più longevi con una vita media di 84.6 anni per le donne e 80.9 per gli uomini.

Di norma, ci ha detto la dr.ssa Pettenati, l'Alzheimer può colpire le persone dopo i 60-65 anni e fondamentale è la prevenzione nell'arco dei 15-20 anni precedenti. L'età è infatti il maggior fattore di rischio per il morbo di Alzheimer, di cui tuttora non si conoscono con precisione le cause. In medicina c'è sostanziale convergenza nel ritenere che le cause principali possano essere genetiche e cardiovascolari. Di contro non è vero che la vecchiaia sviluppa obbligatoriamente la malattia.

La sua ampia e crescente diffusione nella popolazione e le enormi risorse necessarie per la sua gestione (sociali, economiche, emotive e organizzative), che ricadono in gran parte sui familiari dei malati, rendono l'Alzheimer una delle patologie a più grave impatto sociale del mondo. A tale riguardo la dr.ssa Pettenati ha fornito una buona notizia: una recente sentenza della Corte di Cassazione ha previsto che le cure per i malati di Alzheimer siano rimborsabili dal Servizio Sanitario Nazionale.

Nel mondo è stimato un costo economico annuo, secondo la rivista scientifica americana Lancet, per la cura dei pazienti di Alzheimer, di circa 600 miliardi di dollari, costo destinato a quasi raddoppiare nel 2050, divenendo così uno degli oneri a maggior impatto economico per i sistemi sanitari mondiali.

Nel nostro "piccolo", nel Legnanese, si registrano già duemila casi presenti di Alzheimer che, viene riferito, saliranno in poco tempo a sei mila.

Ma cos'è l'Alzheimer? Perché si chiama così':

E' un'affezione demenziale degenerativa progressivamente invalidante il cui nome deriva dal medico tedesco Alois Alzheimer che visse tra la fine dell'800 e i primi del 900: fu il primo a descriverla.

Con l'avanzare dell'età possono emergere sintomi come disorientamento, cambiamenti repentini di umore, depressione, incapacità a ricordare eventi recenti: eventi che sconvolgono la vita quotidiana.

La velocità di progressione può variare da malato a malato e l'aspettativa media di vita dopo la diagnosi è dai 3 ai 9 anni. Agli inizi degli anni 2000 vi erano circa 26 milioni di malati di Alzheimer nel mondo e si stima che nel 2050 ne sarà affetta 1 persona ogni 85.



Il decorso della malattia si sviluppa normalmente in 4 fasi:

.predemenza: in cui i primi sintomi (difficoltà a ricordare fatti appresi di recente e/o ad acquisire nuove informazioni) sono spesso erroneamente attribuiti all'invecchiamento o allo stress;

.iniziale: problemi linguistici (impoverimento nel vocabolario e diminuzione della scioltezza), iniziali difficoltà d'esecuzione in attività ((scrittura, vestirsi, ecc) fanno la loro comparsa;

.intermedia: i malati non sono più in grado di svolgere funzioni quotidiane in maniera indipendente, le sequenze motorie diventano meno coordinate con rischio di cadute, le difficoltà linguistiche diventano sempre più evidenti (inserimento di parole senza senso nel contesto di frasi);

finale: impossibilità ad eseguire anche i compiti più semplici in modo indipendente; massa muscolare e mobilità si deteriorano e il malato è costretto a letto e la causa della morte è quasi sempre esterna (infezione, polmonite).

In chiusura di serata la dr.ssa Pettenati ha ribadito che solo il medico può suggerire cure durante la malattia. La cura dell'Alzheimer è solo ai primi passi: al momento non esistono farmaci che guariscano o almeno blocchino la malattia.

I rotariani del Castellanza hanno dimostrato con un lungo applauso il gradimento per la serata organizzata dal Presidente, avv. Nicoletta Stauder. Uscendo dalla sala i rotariani si passavano la parola d'ordine: prevenzione con vita sana, dieta mediterranea, attività fisica e sociale!

Dr.ssa Pettenati, grazie per i preziosi suggerimenti.

La serata si è conclusa con consueto rintocco di campana, gli avvisi rotariani e la buonanotte.

A cura di Carlo Mescieri