*La demenza è una malattia ancora misteriosa, che ci mette di fronte a continue sfide, sia dal punto di vista medico e farmacologico sia dal punto di vista etico*

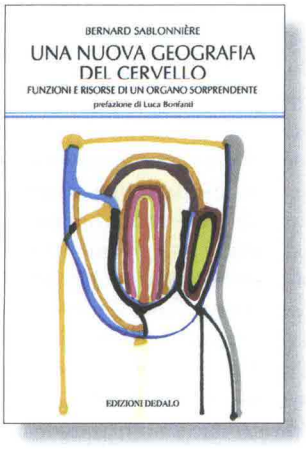
# Tutto quello che dobbiamo sapere sulla demenza

*di* **MAURO CAPOCCI**

**Non riconoscere più** i propri amici e familiari. Perdere l'uso del linguaggio. Essere incapaci di orientarsi nei luoghi dove si vive. La demenza rende progressivamente incapaci di badare a noi stessi. Si torna, in vecchiaia, a essere bambini.

La demenza è una delle peggiori paure mediche del nostro tempo, e anche una delle meno comprese. Arnaldo Benini – forse il più importante divulgatore italiano nell'ambito delle neuroscienze – fa una rassegna di ciò che conosciamo della sindrome da demenza (anche nota come morbo di Alzheimer, o semplicemente «l'Alzheimer»). Ma mette in chiaro che siamo ancora molto lontani da trovare una soluzione al problema, e che dopo qualche decennio siamo ancora in alto mare riguardo l'origine dei processi degenerativi delle diverse aree cerebrali che caratterizzano questa forma di demenza.

Per molti anni si è pensato che il colpevole fosse una proteina – la beta amiloide – che accumulandosi avrebbe provocato il decadimento cognitivo. Una




**Una nuova geografia del cervello**

di Bernard Sablonnière

Dedalo, Bari, 2018, pp. 188 (euro 18,00)

## COME COLTIVARE LA PLASTICITÀ CEREBRALE

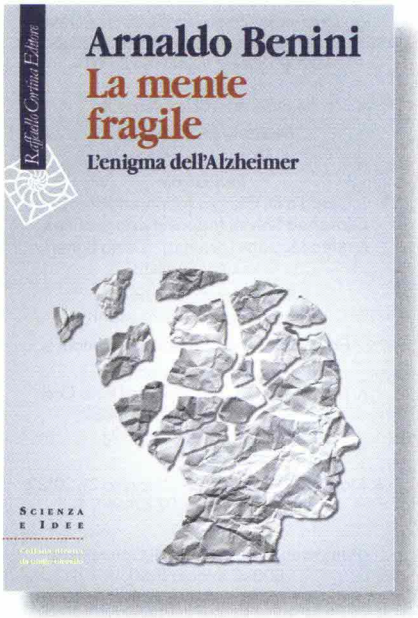
*di* **GIULIA ALICE FORNARO**

«Il cervello è incapace di rinnovarsi» e «ogni sua area è implicata in compiti precisi»: sono due dogmi delle neuroscienze del Novecento letteralmente ribaltati negli ultimi decenni da un'espansione senza precedenti di questo campo.

Grazie anche a tecnologie di *imaging* e capacità computazionali sempre più avanzate, il nostro sistema nervoso si rivela più complesso del previsto, caratterizzato da legami inediti con il sistema ormonale e immunitario ma anche con il bioma intestinale e la sfera sessuale. Bernard Sablonnière fa il punto della situazione sfatando anche alcuni miti, come quelli legati al potenziamento cerebrale. Il risultato è un volume completo e fruibile a cui manca solo qualche grafica che aiuterebbe a localizzare aree e circuiti cerebrali e a fissare meglio i tanti concetti nuovi introdotti dagli studi più recenti.

Ne emerge comunque un quadro affascinante il cui *leitmotiv* è la plasticità cerebrale al servizio dell'apprendimento: le azioni del corpo e gli stimoli che riceve modificano la struttura del cervello in un processo di continuo adattamento all'ambiente. Nulla è definito una volta per tutte dalla genetica: siamo artefici del nostro destino e della nostra felicità, che può realizzarsi con un cervello sano anche in età avanzata se coltiviamo la plasticità fin da giovani, con la giusta alimentazione, l'attività fisica e la costante immersione in ambienti stimolanti che favoriscano la socialità.

Perché pure emozioni ed empatia favoriscono il benessere mentale. Grazie al lobo prefrontale, un regalo dell'evoluzione che ci permette di fare astrazioni, e quindi di immaginare. Per metterci al posto degli altri, ma anche di noi stessi in un futuro migliorabile.




**La mente fragile.**
L'enigma dell'Alzheimer
di Arnaldo Benini
Raffaello Cortina, Milano, 2018,
pp. 136 (euro 16,00)

convinzione basata su poche e fragili prove, e ormai abbandonata, che ha fatto molti danni. Anche le aziende farmaceutiche per due decenni hanno investito sulla base dell'ipotesi amiloide, ma una volta constatato il fallimento, hanno cessato la ricerca, rendendo di fatto la demenza una «malattia orfana» (e licenziando centinaia di ricercatori). Ma l'Alzheimer è destinata a crescere, a causa dell'allungamento della vita, e quasi metà degli anziani ne soffriranno i sintomi.

Tuttavia, c'è una buona notizia: in molti paesi il numero di nuovi casi è in calo. Questo perché abbiamo osservato che esistono fattori di rischio che aumentano la probabilità di sviluppare la sindrome. Tra questi, i soliti noti: alcool, fumo, obesità. La prevenzione può quindi essere fatta efficacemente, anche se il ruolo del paziente è fondamentale. Infatti lo status sociale è un altro indicatore importante, dal momento che persone più colte e benestanti hanno maggiori probabilità di vivere in modo più sano, e quindi difendersi dalla demenza. Tuttavia, una volta che il processo degenerativo si è insediato non sappiamo come e quanto si evolverà.

Benini solleva qui un punto bioetico delicato: ha senso fare diagnosi sempre più precoci, quando l'unico risultato è aumentare lo stress dei pazienti e di chi li circonda? I test attuali non sono molto predittivi e la perdita di funzioni cognitive nel corso della vecchiaia può essere molto rapida, o anche arrestarsi presto: gli esami diagnostici hanno scarso valore scientifico, e nessuna utilità clinica.

La bioetica spunta anche riguardo le direttive anticipate: Benini evidenzia come la vera *pietas* sia quella di rispettare la volontà espressa dal paziente ancora in buona salute, anche se va contro le convinzioni del singolo medico, accettando perfino di sospendere cure e alimentazione. Le scelte da compiere sono tante e difficili, per i medici, i pazienti e i loro cari. Questo libro, con prosa chiara ed essenziale, espone tutto ciò che dobbiamo sapere perché queste scelte siano il più possibile informate.

**La speranza è un farmaco**
Come le parole possono vincere la malattia
di Fabrizio Benedetti
Mondadori, Milano, 2018,
pp. 204 (euro 18,00)

## IL POTERE DELLA PAROLA

*di* **PAOLA EMILIA CICERONE**

Fino a che punto le parole possono curare? Dopo il saggio dedicato all'effetto placebo, il neurofisiologo piemontese affronta un altro tema delicato, indagando il potere della parola. Per spiegare che la speranza agisce sul nostro cervello con effetti e meccanismi simili a quelli dei farmaci. O meglio il contrario, visto che sono i farmaci a riprodurre meccanismi biologici antichi. Empatia, altruismo e calore umano hanno un ruolo importante nella nostra evoluzione, ricorda Benedetti, che attribuisce alla capacità di attivare questi meccanismi il successo di medicine tradizionali come l'agopuntura. La moderna farmacologia è più recente, e non può certo essere sostituita dalle parole, ma a volte non funziona come dovrebbe se non sostenuta da messaggi in grado di trasmettere fiducia e speranza.

Usate in modo sbagliato, invece, le parole possono fare male: Benedetti parte dalla sua esperienza di medico e dalle storie dei suoi pazienti per ricordarci quanto pesino sullo stato d'animo di chi soffre comportamenti disattenti o diagnosi comunicate in modo brusco. Una considerazione che conferma l'importanza di formare medici capaci di usare le parole per potenziare gli effetti della terapia, e di adattarle ai bisogni razionali ma soprattutto emotivi del paziente. Medici empatici, ma soprattutto compassionevoli, osserva Benedetti, perché la capacità di percepire la sofferenza altrui non implica necessariamente il desiderio di alleviarla. E prima del capitolo conclusivo, dedicato alle basi biologiche dei fenomeni descritti, l'autore dà spazio a riflessioni su temi come la religiosità e la resilienza, ma anche la fragilità estrema che può portare al suicidio.