

Invecchiare con successo? Si può fare



di Roberto Dominici

Riuscire a raggiungere un'età molto avanzata, la longevità, è una delle conquiste del nostro tempo e l'incredibile aumento dell'aspettativa di vita alla nascita rappresenta la base di questo traguardo dell'umanità.

Invecchiare in condizioni di salute, la realizzazione del *"mens sana in corpore sano"* non è però un dono che ci viene fatto dall'alto, ma richiede da parte di tutti un impegno costante ed un programma di prevenzione che deve cominciare fin dalle fasi iniziali della vita.

Sebbene l'invecchiamento cognitivo patologico, che si declina nello sviluppo di diverse forme di demenza (prima tra tutte la demenza di Alzheimer), costituisca un'emergenza socio-sanitaria di dimensioni sempre più evidenti, anche il "normale" invecchiamento cognitivo comporta nell'anziano una serie di disagi non trascurabili.

Con l'avanzare dell'età, infatti, si verifica una fisiologica riduzione della velocità di elaborazione e un declino delle capacità di apprendimento, memoria, ragionamento, problem solving, pianificazione e flessibilità mentale.

L'incremento delle vendite di libri divulgativi, software, videogiochi che sostengono di poter aumentare la salute e le potenzialità del cervello, mantenendolo "giovane", rappresentano un indice più o meno indiretto della necessità e del desiderio diffusamente percepiti da persone non più giovani di conservare la propria funzionalità cognitiva durante l'invecchiamento.

La proposta di interventi rivolti a situazioni "non patologiche", inoltre, si trova in accordo con l'attuale e sempre più crescente interesse rivolto alla prevenzione primaria, possibile anche nell'ambito della "salute cognitiva".

Nell'ambito delle neuroscienze dell'invecchiamento è ben nota l'espressione inglese *"use it or lose it"*, riferendosi, appunto, alla necessità di sollecitare costantemente il cervello ("use it") per limitare la perdita di funzionalità cognitiva che fisiologicamente si verifica all'avanzare dell'età

("or lose it"), come se si trattasse di un muscolo da allenare continuamente in tutte le fasi della vita.

Le attività potenzialmente in grado di stimolare il nostro cervello, la stimolazione cognitiva, tuttavia, non sono tutte uguali. Si tratta di stimoli e di percorsi in grado di potenziare la "Riserva cognitiva", un termine che descrive la resilienza del cervello rispetto ai possibili danni cerebrali.



La resilienza è valutata su base comportamentale, mentre il danno cerebrale è valutato su base neurologica o istologica (per esempio, attraverso esami di neuroimmagine di vario tipo, o analisi del liquor, o indagini genetiche). Possono essere usati due modelli teorici per esplorare il concetto di "riserva": quello di **brain reserve** e quello di **cognitive reserve**. Usando un'analogia, la *brain reserve* può essere vista come l'hardware, mentre la *cognitive reserve* come il software.

Tutti questi fattori sono attualmente ritenuti contribuire alla riserva globale. La riserva cognitiva è comunemente usata, in letteratura, per riferirsi sia alla riserva cerebrale che a quella cognitiva

Le attività e i percorsi di stimolazione cognitiva, per essere davvero efficaci, necessitano di essere pianificati e condotti da personale esperto, che sia in grado di conferirgli determinate caratteristiche. Gli effetti del training cognitivo, inoltre, devono essere trasferibili a compiti di natura

diversa e generalizzabili nella vita quotidiana. In ultimo, le attività proposte devono essere strutturate in modo tale da stimolare impegno e motivazione da parte degli utenti che vi prendono parte.



Attività provviste di queste caratteristiche non solo possono migliorare la salute del sistema cognitivo attraverso l'induzione di fenomeni di plasticità cerebrale, ma, contribuendo alla formazione di un'ampia riserva cognitiva, possono perfino posticipare l'esordio clinico delle malattie dementi.

Sulla base di queste premesse, già da diversi anni è stato realizzato il progetto "prevenzione dell'invecchiamento cognitivo: usa la testa, allena la mente!", in partnership con il Dipartimento di Psicologia dell'Università degli Studi di Milano Bicocca.

Nel contesto di tale progetto è stato messo a punto un programma di ginnastica cognitiva rivolto ad ultrasessantenni neurologicamente sani e finalizzato alla prevenzione primaria dell'invecchiamento cognitivo.

Nato come progetto sperimentale, il programma di training cognitivo si è successivamente strutturato nel servizio "Mente in Forma", proposto in vari Comuni della Provincia di Monza e Brianza in collaborazione con Associazioni ed Enti Locali, ed in particolare con l'associazione Ricerca Alzheimer Lissone (ARAL).