

Declino cognitivo lieve, che cos'è e come si cura

LINK: <https://www.vanityfair.it/benessere/salute-e-prevenzione/2018/03/16/declino-cognitivo-lieve-che-cose-e-come-si-cura>

Colpisce dai 60 anni in poi e se non affrontato in modo adeguato può portare alla demenza. Scopri come prevenire questo disturbo Immagine di apertura tratta dal film Sill Alice Con l'avanzare degli anni è normale che a causa del decadimento delle cellule nervose dovute all'età il cervello invecchi e che non sia di conseguenza scattante come un tempo. Esiste, però, un disturbo che preoccupa ben il 75% delle persone tra i 50 e i 75 anni (dati Doxa Pharma): il declino cognitivo lieve. Questo disturbo porta alla perdita delle principali funzioni cognitive come il linguaggio, la memoria e la capacità di elaborare concetti. Un problema molto diffuso tra gli over 60 e che è bene non sottovalutare perché suggerisce Marco Trabucchi, presidente dell'Associazione italiana di psicogeriatrica «può essere un campanello di allarme per il successivo sviluppo di demenze più importanti». «Questo non vuol dire che tutti coloro che ricevono una diagnosi di declino cognitivo lieve svilupperanno malattie come l'Alzheimer, ma è fondamentale sapere che intervenendo tempestivamente si può prevenire l'aggravamento della condizione e contrastarne la progressione» spiega l'esperto durante l'incontro "Dove ho messo la testa" organizzato in occasione della Settimana Mondiale del Cervello. Come si manifesta «Ci sono dei segnali che non devono preoccupare, ma destare attenzione. La perdita di memoria è uno di questi e va distinto dalle normali dimenticanze dettate da stress o stanchezza» avverte Stefano Cappa, presidente della SINdem, Associazione autonoma aderente alla **SIN (Società Italiana di Neurologia)** per le demenze. Altri segnali da non sottovalutare e che devono spingere a richiedere una diagnosi aggiunge l'esperto «sono la ripetitività degli episodi e la progressione del disturbo, che vanno a incidere sulla gestione delle attività quotidiane». A chi rivolgersi Quando si ha un sospetto il primo referente con cui parlarne è il medico di famiglia che spiega il dottor Ovidio Brignoli, vice presidente della Società Italiana di Medicina Generale (SIMG) «ha il vantaggio di seguire il paziente nel tempo e quindi di conoscerne la storia. Si fa una prima valutazione e, in caso di sospetto declino, si rimanda al neurologo o al geriatra per ulteriori accertamenti diagnostici e per la definizione del percorso terapeutico più idoneo». La cura Al momento non esistono farmaci in grado di bloccare il declino cognitivo lieve. La prevenzione resta l'unica arma per contrastare il problema. Praticare un regolare esercizio fisico, coltivare le relazioni sociali, dedicarsi ad attività mentali sono fondamentali per mantenere il cervello e le sue abilità in salute così come assicurarsi attraverso una corretta e sana alimentazione e l'ausilio di integratori i nutrienti che aiutano a preservarne le proprietà cognitive. Di recente uno studio condotto su 311 pazienti di ben 11 centri di quattro nazioni (Finlandia, Germania, Olanda e Svezia) e pubblicato sulla prestigiosa rivista scientifica The Lancet Neurology ha preso in esame Souvenaid, un trattamento nutrizionale a base di un mix brevettato di nutrienti attivi tra cui acidi grassi omega-3, colina, uridina monofostato, fosfolipidi, antiossidanti e vitamine del gruppo B. I ricercatori dello studio LipiDiDiet hanno osservato nella parte del campione che aveva assunto per due anni la miscela dei risultati incoraggianti nel preservare la memoria e la capacità di svolgere attività della vita quotidiana. Vuoi saperne di più sui nutrienti "salva memoria"? Sfoglia la gallery e scopri i cibi che ne sono ricchi.