



# **SOCIETA ITALIANA DI NEUROLOGIA**

09 - 11 marzo 2019

# INDICE

## SOCIETA ITALIANA DI NEUROLOGIA

11/03/2019 La Repubblica - Genova <b>Proteggi il tuo cervello Una settimana di eventi</b>	7
10/03/2019 Avvenire - Nazionale <b>Proteggiamo il nostro cervello</b>	8
09/03/2019 Io Donna <b>Il cervello, sempre in trasformazione</b>	9
11/03/2019 Gazzetta del Sud - Messina <b>La settimana mondiale per la salute del cervello</b>	11
10/03/2019 Avvenire - Nazionale <b>Una settimana con il cervello</b>	12
09/03/2019 Alto Adige <b>La settimana del cervello Tre incontri in ospedale</b>	13
11/03/2019 Gazzetta del Sud - Messina <b>La Settimana del Cervello</b>	14
10/03/2019 QN - Il Resto del Carlino - Nazionale <b>Tilt del sistema nervoso Colpiti 5 milioni di italiani</b>	15
09/03/2019 Gazzetta del Sud - Messina <b>Al via da lunedì la Settimana del Cervello</b>	16
11/03/2019 Il Mattino di Padova <b>La settimana dedicata ai segreti del cervello</b>	17
10/03/2019 QN - Il Resto del Carlino - Nazionale <b>Ci vuole cervello per curarsi La prevenzione parte da lì</b>	18
09/03/2019 Il Giornale del Piemonte e della Liguria <b>Una settimana per prendersi a cuore il cervello</b>	19
10/03/2019 QN - Il Giorno - Nazionale <b>Tilt del sistema nervoso Colpiti 5 milioni di italiani</b>	20
09/03/2019 La Gazzetta di Parma <b>Ospedale Cervello, iniziative il 12 e 13 marzo</b>	21

10/03/2019 QN - Il Giorno - Nazionale	22
<b>Ci vuole cervello per curarsi La prevenzione parte da lì</b>	
09/03/2019 Quotidiano di Sicilia	24
<b>Settimana mondiale del cervello, iniziative a Messina</b>	
10/03/2019 QN - La Nazione - Nazionale	25
<b>Tilt del sistema nervoso Colpiti 5 milioni di italiani</b>	
10/03/2019 QN - La Nazione - Nazionale	26
<b>Ci vuole cervello per curarsi La prevenzione parte da lì</b>	
10/03/2019 La Provincia Pavese - Nazionale	28
<b>Settimana del cervello, gli esperti a Pavia «Chi dorme bene può invecchiare meglio»</b>	
10/03/2019 La Provincia Pavese - Nazionale	30
<b>Demenze, allarme e prevenzione Il gioco stimola l'apprendimento</b>	
10/03/2019 La Sicilia - Caltanissetta	31
<b>Prevenzione per le malattie del cervello</b>	
10/03/2019 Giornale di Sicilia - Caltanissetta	32
<b>«Settimana del cervello», inizia un tour nelle scuole</b>	

## **SOCIETA ITALIANA DI NEUROLOGIA WEB**

10/03/2019 laprovinciapavese.gelocal.it 10:11	34
<b>Settimana del cervello, gli esperti a Pavia. «Chi dorme bene può invecchiare meglio»</b>	
09/03/2019 Agenzia Redattore Sociale 11:00	35
<b>Roma. Al Santa Lucia la settimana mondiale cervello con check up gratuiti</b>	
10/03/2019 laprovinciapavese.gelocal.it	36
<b>Demenze, allarme e prevenzione Il gioco stimola l'apprendimento</b>	
09/03/2019 BlogSicilia.it 14:39	37
<b>Tutto pronto per la "Settimana Mondiale del Cervello", al via dall'11 al 15 marzo</b>	
11/03/2019 gds.it 06:54	39
<b>Malattie neurologiche, in Italia colpiscono 5 milioni di persone: parte la "Settimana del Cervello"</b>	
08/03/2019 ilsecoloxix.it	40
<b>Malattie neuromuscolari, la ricerca non si ferma e in Italia 5 medici premiati in eccellenza</b>	

08/03/2019 BlogSicilia.it	42
<b>Malattie neuromuscolari, boom di affluenze all'ambulatorio NeMo Sud</b>	
10/03/2019 strill.it 13:44	43
<b>Giornata delle Malattie Neuromuscolari: un'edizione soddisfacente per il Policlinico</b>	
09/03/2019 iodonna.it 06:52	45
<b>Il cervello cambia nel tempo, è sempre in trasformazione</b>	
09/03/2019 lastampa.it 05:14	46
<b>Malattie neuromuscolari, la ricerca non si ferma e in Italia 5 medici premiati in eccellenza</b>	
08/03/2019 italpress.com	48
<b>TORNA LA SETTIMANA MONDIALE DEL CERVELLO</b>	
11/03/2019 In dies 04:57	50
<b>Come proteggere il cervello</b>	
09/03/2019 blog.iodonna.it 08:18	55
<b>Il cervello migliora con l'età</b>	
08/03/2019 agenpress.it 18:37	57
<b>Al via la settimana mondiale del cervello 2019</b>	
09/03/2019 strill.it 10:08	59
<b>Messina - Presentata settimana del cervello</b>	
09/03/2019 strill.it 08:13	60
<b>Messina - buona affluenza negli ambulatori di neurologia del policlinico</b>	
09/03/2019 altoadige.gelocal.it	61
<b>La settimana del cervello Tre incontri in ospedale</b>	
09/03/2019 Iene Sicule 09:13	62
<b>Sanità: giornata per le malattie neuromuscolari</b>	
08/03/2019 Agipress 10:14	64
<b>Proteggere il cervello, il messaggio della settimana dedicata alla sensibilizzazione e prevenzione delle malattie neurologiche</b>	
10/03/2019 meteoweb.eu 18:47	66
<b>'Proteggi il tuo cervello': al via la campagna di prevenzione per le malattie neurologiche</b>	
08/03/2019 roma.virgilio.it 09:58	67
<b>Roma - Fondazione Santa Lucia, 'Settimana mondiale del cervello': ceck- up gratuiti</b>	

10/03/2019 strettoweb.com	68
<b>Settimana del Cervello in Sicilia: ecco gli eventi in programma</b>	
09/03/2019 ilfattonisseno.it 09:54	70
<b>"Proteggi il tuo cervello", settimana mondiale (11-17 marzo). Il neurologo nisseno Michele Vecchio: "Fondamentale la prevenzione"</b>	
11/03/2019 tempostretto.it 07:34	75
<b>Giornata delle Malattie neuromuscolari, centrato l'obiettivo di fare rete</b>	
08/03/2019 strettoweb.com	77
<b>Giornata per le malattie neuromuscolari a Messina: boom di utenti al Policlinico e al Centro NeMo Sud</b>	
09/03/2019 tempostretto.it 08:04	78
<b>Giornata delle malattie neuromuscolari: punto informativo all'Ircs-Piemonte</b>	
08/03/2019 strettoweb.com	80
<b>Al via a Messina la Settimana Mondiale del Cervello, Bramanti: "Andremo nelle scuole ad incontrare i giovani"</b>	

# **SOCIETA ITALIANA DI NEUROLOGIA**

**22 articoli**

Salute

## Proteggi il tuo cervello Una settimana di eventi

Largo Daneo, 3  
Da oggi, ore 17

*Proteggi il tuo cervello* è il titolo che la **Società Italiana di Neurologia** lancia in occasione della **Settimana Mondiale del Cervello 2019**, che dall'11 al 17 marzo si celebra in oltre 80 Paesi. Obiettivo è quello di aumentare la consapevolezza e sottolineare l'importanza della prevenzione nella lotta alle malattie neurologiche, che solo in Italia colpiscono circa 5 milioni di persone.

A Genova sono previste diverse iniziative nella Clinica Neurologica dell'Università dell'Ospedale San Martino

Il via alle 17: proiezione dello spot *Chi è il neurologo* con possibilità di domande del pubblico per gli specialisti. Poi, tra le altre iniziative, domani e giovedì: ambulatori aperti in mattinata per visite neurologiche e colloqui con specialisti.



L'invito della **Sin** racchiuso in uno spot video originale

## Proteggiamo il nostro cervello

Adottare uno stile di vita sano è il primo passo per prendersi cura del proprio cervello, ma la prevenzione passa anche e soprattutto dal consulto dello specialista di riferimento. Il neurologo,



l'unico in grado di comprendere lo straordinario ingranaggio del sistema nervoso, è protagonista indiscusso dello spot 'Conosci il neurologo, proteggi il tuo cervello' che la Società italiana di neurologia (**Sin**) ha voluto realizzare e diffondere in occasione del lancio della Settimana Mondiale del Cervello, che dall'11 al 17 marzo si celebra in oltre 80 Paesi con l'obiettivo di aumentare la consapevolezza e sottolineare l'importanza della prevenzione nella lotta alle malattie neurologiche, che solo in Italia colpiscono circa 5 milioni di persone. «La **Sin** ha fortemente voluto realizzare e diffondere questo spot per promuovere la figura dell'unico specialista che conosce a fondo il cervello

e il suo funzionamento - ha commentato il professor Gianluigi Mancardi, presidente **Sin** - Spesso, infatti, il paziente ha una paura ingiustificata di rivolgersi al neurologo, rinviando il con-

sultato medico anche laddove necessario. Proteggere il nostro cervello significa sia modificare errate abitudini che spesso ci vedono protagonisti, sia non sottovalutare sintomi e manifestazioni che possono far sospettare un disturbo neurologico e che richiedono il parere del neurologo. Disturbi della memoria, del linguaggio, ma anche del sonno, possono infatti essere la spia di importanti disordini neurologici. La diagnosi precoce rappresenta una potente arma a nostra disposizione: solo riconoscendo tempestivamente un disturbo, infatti, è possibile mettere in atto quell'intervento terapeutico volto a limitare quanto più possibile importanti conseguenze». (M. SCU.)

La proprietà intellettuale è riconducibile alla fonte specificata in testa alla pagina. Il ritaglio stampa è da intendersi per uso privato







Esperienze e informazioni creano nuove connessioni tra neuroni, così il cervello cambia a ogni età.

# Il cervello, sempre in trasformazione

Creatività e memoria non svaniscono con l'età. L'importante è coltivare le abilità mentali e puntare sulla saggezza. Senza farsi spaventare da qualche piccola dimenticanza...

di *Eliana Liotta*  
Illustrazione di *Matthieu Bourel*

**L**il cervello, per certi aspetti, è come un buon vino rosso. A ogni stagione acquista intensità, affina il bouquet, guadagna in complessità. Solo chi vive gli anni che passano con rassegnazione passiva ritiene che i pensieri, superati i 40, inizino a incresparsi e che da lì in avanti sia un rotolare della memoria giù per il pendio che conduce alla vecchiaia. Gli studi più recenti invitano a cambiare punto di vista. Le competenze acquisite negli anni, con le esperienze, con le letture, con il lavoro, anche con i dolori, ci rendono più capaci. Vale per le abilità mentali, che siano l'analisi del mercato azionario, l'insegnamento in una classe o una strategia di marketing, e vale per la perizia emotiva, come comprendere chi ci sta davanti. Anche il vocabolario, man mano che si cresce, diventa più ampio, variegato. Più efficace, scelto in base al contesto. Chiamiamola saggezza. «Saggezza significa applicare

le lezioni del passato nel valutare i problemi del presente», si legge in una delle guide divulgative della Dana Alliance, un'organizzazione filantropica americana che dall'11 al 17 marzo organizza in tutto il mondo, anche in Italia, la Settimana del cervello. «La conoscenza che accumuliamo compensa il declino che potrebbe manifestarsi gradualmente». Ecco alcune domande ricorrenti per non temere il tempo che passa.

## **Dopo i vent'anni si perdono migliaia di neuroni al giorno?**

Per fortuna no. Il cervello perde relativamente pochi neuroni con il passare degli anni. Nella terza età la perdita tende a concentrarsi in alcune aree, in particolare l'ippocampo e la substantia nigra, il che può motivare il declino nella memoria e nell'agilità fisica. L'esercizio del corpo e della mente, la dieta sana, le relazioni sociali, il modo in cui si gestisce

Lo stress e una visione positiva del mondo sono fattori di prevenzione significativi.

### È vero che il cervello di un adulto non produce nuove cellule nervose?

Lo hanno ritenuto generazioni di scienziati e nel 2018 è stato pubblicato su *Nature* uno studio secondo cui la neurogenesi nell'uomo si spegnerebbe dopo l'infanzia. Ma altre ricerche indicano che alcune aree, tra cui l'ippocampo, producono costantemente nuovi neuroni. In ogni caso, non si smette di costruire ponti tra le cellule nervose: le sinapsi (dal verbo greco *synápto*, congiungo). Sono quelle connessioni a strutturare la nostra intelligenza.

### A un certo punto si smette di imparare?

No, e non si dovrebbe mai smettere. Il cervello è una macchina per l'apprendimento e giova alla sua salute imparare nuove cose. Negli animali da laboratorio allevati in ambienti ricchi di opportunità per nuove esperienze, si sono trovate sinapsi più numerose che nei cervelli di animali vissuti in gabbie standard. E studiando, leggendo, si crea una specie di riserva cognitiva in grado di compensare l'eventuale declino: distrutta una via fra i neuroni, la si rimpiazza con un'altra.

### È inevitabile che si perda la memoria?

No. Tante persone raggiungono un'età veneranda con la lucidità di sempre. Una fortuna dettata dei geni ma anche dal modo in cui hanno vissuto.



Eliana Liotta  
giornalista,  
scrittrice  
e comunicatrice  
scientifica, tiene  
su *iodonna.it*  
il blog "Il bene  
che mi voglio".

La consulenza scientifica dell'articolo è di **Gianluigi Mancardi**, presidente della **Società italiana di neurologia**.

### È preoccupante dimenticare i nomi delle persone?

In realtà i lapsus sono molto comuni, non c'è da immaginare che si diventerà dementi se capita di dimenticare qualcosa a 30 o a 70 anni. Ricordare nomi e numeri, date ed eventi sono esempi di memoria detta di rievocazione il cui calo inizia già intorno ai vent'anni.

I piccoli deficit corrispondono al cambiamento che interessa con l'età tutto l'organismo, dalla pelle alla resistenza cardiovascolare. Perché per il cervello dovrebbe essere diverso? I banali problemi di memoria non sono preoccupanti di per sé, tanto più che la facoltà può essere esercitata, attraverso la ripetizione di poesie, per esempio, sia imparando a concentrare l'attenzione sui concetti che si vogliono fissare. Diventano anomali quei vuoti che si ripetono, come dimenticare ogni giorno dov'è parcheggiata l'auto oppure un'intera conversazione con una persona, perfino la strada per tornare a casa.

### I pensieri rallentano?

Può capitare, ma ricerche recenti suggeriscono che il rallentamento apparente nell'elaborazione mentale riflette, in parte, la ricca miniera di informazioni che il cervello più saggio deve ordinare.

### La creatività si esaurisce con l'età?

La storia pullula di esempi che testimoniano il contrario. Tiziano si fa l'autoritratto intorno ai 90 anni. Lavorerà ancora per nove anni, come ricorda Giangiacomo Schiavi e Carlo Vergani nel loro libro per Centauria *Non ho l'età*: «Il Tintoretto si ritrae a 70 anni, Leonardo a 60, Michelangelo si raffigura nel *Giudizio universale* con i tratti di san Bartolomeo quando di anni ne ha 65».

Giorgio de Chirico dipinge *Sole sul cavalletto* a 85 anni, Marc Chagall *Il pittore e la sua fidanzata* a 93. A 87 anni, Pablo Picasso in pochi mesi realizza 347 incisioni. Gioachino Rossini compone la *Petite messe solennelle* a 71 anni. Ennio Morricone, nato nel 1928, riceve il secondo Oscar a 88 anni, per la colonna sonora del film *The Hateful Eight*. Andrea Camilleri, classe 1925, sforna gialli e romanzi.

### La testa delle persone può migliorare, anche se l'infanzia è lontana?

Il cervello si modifica continuamente in risposta alle esperienze e al

## Una settimana dedicata alla nostra mente

*Cinque milioni di persone in Italia colpite da malattie neurologiche. Come prevenire*

Al cervello è dedicata in tutto il mondo una settimana, dall'11 al 17 marzo. La **Società italiana di neurologia**, che conta oltre tremila soci, ha organizzato un calendario di incontri da Nord a Sud sul tema *Proteggi il cervello*. Il cardine degli appuntamenti è la prevenzione, attraverso una dieta sana e gli stili di vita. Le patologie neurologiche colpiscono oltre cinque milioni di italiani: comprendono i disturbi che colpiscono il sistema nervoso, dal mal di testa all'ictus, dalla sclerosi multipla all'Alzheimer, dal Parkinson all'epilessia. «È importante la tempestività», dice

**Gianluigi Mancardi**, presidente della **Società italiana di neurologia**. «Alla comparsa di un sintomo, un intervento terapeutico rapido può rallentare la progressione della malattia. Oggi, infatti, grazie ai risultati della ricerca scientifica, si curano efficacemente molte malattie del sistema nervoso centrale e periferico». Durante la **Settimana mondiale del cervello**, coordinata a livello internazionale dall'americana Dana Alliance for Brain Initiatives, si svolgeranno varie iniziative gratuite, dai convegni scientifici alle attività nelle scuole. Su *neuro.it* il calendario degli eventi.

le nuove informazioni, a tutte le età. Si chiama plasticità questa qualità per cui attraverso l'apprendimento cambiano le connessioni tra i neuroni.

Mutare il modo di pensare o rettificare un comportamento abituale induce alterazioni nei corrispondenti sistemi cerebrali coinvolti. Per esempio, la psicoterapia insegna a ribaltare gli schemi mentali negativi di pensiero e di comportamento: le scansioni di *imaging*, le fotografie del cervello, mostrano i mutamenti prodotti dalle terapie psicologiche. C'è sempre tempo per diventare persone migliori. **io**

**Si apre oggi in Sicilia**

## La settimana mondiale per la salute del cervello

### PALERMO

In occasione dell'appuntamento annuale della "Settimana mondiale del cervello", che partirà oggi per concludersi domenica 17, la Società italiana di neurologia è impegnata nel promuovere la salute del cervello con dibattiti, incontri nelle scuole e con i reparti ospedalieri di Neurologia aperti per fare conoscere questo organo così importante e le buone pratiche per salvaguardarlo.

«Crediamo molto nella prevenzione, mantenendo stili di vita adeguati e informando sui fattori di rischio che nel corso della vita si determinano», afferma il segretario regio-

nale della Società italiana di Neurologia, il dott. Michele Maria Vecchio. «Lo stroke, la demenza, la sclerosi multipla, il Parkinson l'Epilessia, la cefalea, le patologie muscolari, le malattie rare, le malattie genetiche dell'età evolutiva - osserva il segretario - richiedono risposte in termini di conoscenza e impegno scientifico che la Sin promuove, mettendo in campo i propri professionisti, che rappresentano un'eccellenza nel mondo».

«La Sin Sicilia - ricorda Vecchio - è vicina ai cittadini e collabora con le Istituzioni preposte al fine di armonizzare le migliori risposte di salute in ogni angolo della nostra regione».

La proprietà intellettuale è riconducibile alla fonte specificata in testa alla pagina. Il ritaglio stampa è da intendersi per uso privato



# Una settimana con il cervello

**D**a mercoledì 13 a sabato 16 Parma parteciperà alla **Settimana mondiale del cervello**. Grazie all'Università e al Comune, in arrivo quattro giorni di dialoghi, laboratori, mostre, convegni, esperimenti per andare alla scoperta di un organo meraviglioso, complesso e ancora in parte misterioso. Mercoledì 13 alle 18 nell'Aula dei Filosofi di via Università12, *Cervello e corpo nella società delle immagini: il dialogo tra neuroscienze e scienze umane*. Conversazione tra Vittorio Gallese (neuroscienziato) e Michele Guerra (studioso di arti visive), autori del libro "Lo schermo empatico. Cinema e neuroscienze". Giovedì 14 e venerdì 15, dalle 14.30 alle 18.30 al ParmaUni-verCity infopoint (sottopasso del Ponte romano), *Corpi e cervelli in azione*: una due giorni dedicata al cervello con esperimenti, mostre, dimostrazioni, illustrazioni. Guidati dai ricercatori si entrerà in un laboratorio di neuroscienze ponendo domande e trovando risposte grazie alle più recenti tecniche di indagine; si potrà partecipare a veri esperimenti, toccare le strumentazioni e conoscere i risultati finora raggiunti. In *Habeas corpus* si prenderà parte a un esperimento di estetica sperimentale: in una performance teatrale, la presenza degli altri spettatori quanto influenza le nostre reazioni fisiologiche? In *Come ti "senti", come interagisci?* si indagherà invece su come la percezione dei propri battiti cardiaci moduli la distanza interpersonale. *Neuroni al microscopio* metterà a disposizione del pubblico un microscopio per visualizzare le cellule nervose. *Osserva, immagina, puoi!* mostrerà (con visori 3D) che la realtà virtuale può costituire l'elemento chiave di un trattamento neuroriabilitativo. Sabato 16 alle 10 alla Casa della Musica (piaz-zale San Francesco 1), *Parma e la scienza - Il grande neuroscienziato Giuseppe Moruzzi*. Omaggio a un grande didatta, autore di scoperte fondamentali nel campo delle neuroscienze.

13-16 marzo: alla scoperta di un organo meraviglioso

La proprietà intellettuale è riconducibile alla fonte specificata in testa alla pagina. Il ritaglio stampa è da intendersi per uso privato



## La settimana del cervello Tre incontri in ospedale

**BOLZANO.** Il reparto di Neurologia, guidato dal primario Francesco Teatini ha organizzato, nell'ambito della "Settimana Mondiale del cervello", tre incontri riservati ai dipendenti e a tutte le persone interessate sul tema "Proteggi il tuo Cervello". Obiettivo di questi incontri è di sottolineare l'importanza che riveste l'aspetto di prevenzione verso questo prezioso organo per mezzo del quale pensiamo, ricordiamo, ci muoviamo, sentiamo vediamo, parliamo, dor-

miamo e organizziamo tutte le nostre attività. Gli incontri si terranno nella sala congressi dell'ospedale di Bolzano dalle 13 alle ore 14 nelle seguenti date:

11 marzo 2019: "Attacco di panico: cosa accade al cervello e come possiamo proteggerci";

12 marzo 2019: "Attacco di emicrania: cosa accade al cervello e come proteggerci";

13 marzo 2019: "Ictus (ischemia): cosa accade al cervello e come possiamo proteggerci". Non è necessaria l'iscrizione.

La proprietà intellettuale è riconducibile alla fonte specificata in testa alla pagina. Il ritaglio stampa è da intendersi per uso privato



## La Settimana del Cervello

● Al via oggi anche a Messina la "Settimana mondiale del Cervello", che si concluderà domenica 17, su iniziativa della **Società italiana di neurologia**, impegnata nel promuovere la salute del cervello con dibattiti, incontri nelle scuole e con i reparti ospedalieri di Neurologia aperti per fare conoscere questo organo così importante e le buone pratiche per salvaguardarlo. «Crediamo molto nella prevenzione», ha ribadito il segretario regionale della **Sin** Michele Maria Vecchio.



## Tilt del sistema nervoso Colpiti 5 milioni di italiani

**PENSARE**, ricordare, parlare, ma anche camminare, correre, ridere: una sinfonia, quella rappresentata dai più comuni e frequenti gesti quotidiani, diretta da un maestro d'orchestra d'eccezione: il cervello. Preservarlo è fondamentale e 'Proteggi il tuo cervello' è lo slogan che la Società italiana di neurologia (Sin) lancia in occasione della Settimana mondiale del cervello che dall'11 al 17 marzo si celebra in oltre 80 Paesi. Obiettivo è quello di aumentare la consapevolezza e sottolineare l'importanza della prevenzione nella lotta alle malattie neurologiche, che solo in Italia colpiscono circa 5 milioni di persone. Adottare uno stile di vita sano è il primo passo per prendersi cura del proprio cervello, ma la prevenzione passa anche e soprattutto dal consulto dello specialista di riferimento. Il neurologo, l'unico in grado di comprendere lo straordinario ingranaggio del sistema nervoso, è protagonista indiscusso dello spot 'Conosci il neurologo, proteggi il tuo cervello' che la Sin ha voluto realizzare e diffondere proprio oggi in occasione del lancio della Settimana mondiale del cervello. Lo spot verrà trasmesso sulle principali reti nazionali dalla Rai a La7, da Sky a Mediaset. Occorre vincere la paura ingiustificata di rivolgersi al neurologo, rinviando il consulto medico anche laddove necessario. Il parere dell'esperto è fondamentale.

© RIPRODUZIONE RISERVATA



Presentata ieri in conferenza stampa dall'Irccs Bonino Pulejo e dalla Società di neurologia

# Al via da lunedì la Settimana del Cervello

## Il dovere etico della prevenzione rivolta alle nuove generazioni

«Un momento per ricordare la giovane Alessandra Musarra, scomparsa tragicamente». Così il professore Placido Bramanti, direttore scientifico dell'Irccs Bonino Pulejo, ha voluto esordire prima di presentare i dettagli della "Settimana mondiale del Cervello", iniziativa che partirà lunedì per concludersi venerdì 15, promossa dalla Fondazione mondiale "Dana Alliance", assieme alla Sin, Società italiana di neurologia. All'incontro hanno partecipato anche il commissario straordinario dell'Irccs, Vincenzo Barone e Giuseppe Cappello, dirigente



**Dino Bramanti** Assieme al commissario dell'Irccs Vincenzo Barone

dell'Ufficio scolastico territoriale di Messina.

«Andremo nelle scuole di secondo grado della città, assieme ai nostri specialisti, – afferma Bramanti – per spiegare cos'è il cervello, farlo conoscere da vicino grazie alle tecnologie diagnostiche in dotazione al Centro e illustrare ai ragazzi, con il linguaggio più semplice possibile, quanto quest'organo è importante per la nostra vita e quanto è fondamentale prendersene cura prima di tutto con la prevenzione, schivando quei comportamenti rischiosi che possono danneggiarlo. Purtroppo ai danni permanenti non c'è rimedio, quindi è giusto evitarli con un'alimentazione corretta, tralasciando comportamenti rischiosi, come i traumi causati dal mancato uso del casco o se

indossato in modo scorretto. Poi c'è il grave pericolo di alcool, fumo e dell'assunzione di droghe. E su quest'ultimo punto – spiega il neurologo – abbiamo statistiche preoccupanti, con droghe sintetiche dalle molecole sempre più rischiose e sempre meno conosciute. La parola d'ordine è dunque prevenire». Per il commissario straordinario dell'Irccs, «questa iniziativa permette di pensare ai giovani come al cervello della società. È un dovere anche etico – conclude Barone – per tutti coloro che operano nella sanità».

Oggi, intanto, per la Giornata della malattie neuromuscolari 2019, dalle 9,30 alle 12,30 i volontari dell'associazione "Cambiamenti Aps" saranno presenti con uno stand informativo all'Ospedale Piemonte.





La proprietà intellettuale è riconducibile alla fonte specificata in testa alla pagina. Il ritaglio stampa è da intendersi per uso privato

UNIVERSITÀ

## La settimana dedicata ai segreti del cervello

Da oggi a venerdì l'Università di Padova con il Padova Neuroscience Center diretto dal professor Maurizio Corbetta propongono una serie di incontri e approfondimenti nell'ambito della **Settimana mondiale del cervello**. Alle iniziative collaborano i dipartimenti di Neuroscienze, Psicologia generale, Psicologia dello sviluppo e della socializzazione e di Scienze biomediche. Oggi alle 18 in sala Paladin di palazzo Moroni si parla di "Droghe e cervello" con la dottoressa Miryam Carecchio. Dalle 15.30 alle 18 in aula Nievo al Bo Giovani ricercatori discutono di neuroscienze. Domani alle 18 in sala Anziani di Palazzo Moroni Marco Zorzi parla di Intelligenza artificiale. Mercoledì (Sala Rossini del Pedrocchi dalle 16.30) il tema sarà l'ictus. Giovedì (archivio antico del Bo dalle 17) Carlo Semenza spiegherà perché ci si dimenticano i nomi delle persone. Chiude la rassegna l'incontro dedicato ai segreti della memoria e il suo funzionamento venerdì alle 18 (sala Paladin) con il professor Corbetta. —



# Ci vuole cervello per curarsi La prevenzione parte da lì

Via alla settimana di studi. Il punto del neurologo Mancardi



di FEDERICO  
MERETA

**IN CASO** di ictus bisogna essere rapidi nel riconoscere i sintomi, per poter poi avere accesso prima possibile alle cure mirate per ogni singolo caso. *Time is brain*, il tempo è cervello, come dicono gli anglosassoni. Ma quello dell'incidente cerebrovascolare è solo un esempio di come la conoscenza del nostro sistema nervoso centrale sia fondamentale per poterlo mantenere in benessere, soprattutto grazie alla prevenzione. Se è vero che non è possibile prevenire tutto, è altrettanto innegabile che le buone abitudini e il ricorso precoce alle cure in caso di malattia sono lo strumento chiave per contrastare al meglio i tanti 'nemici' del sistema nervoso centrale. Per questo la Settimana del Cervello 2019, che prende il via domani, è dedicata alla prevenzione ma rappresenta anche un'occasione per capire come possiamo preservare il nostro cervello. La conferma arriva da **Gianluigi Mancardi**, presidente della Società italiana di neurologia (**Sin**).

## Come si mantiene in salute il cervello?

«Proteggere il cervello significa sia modificare errate abitudini che spesso ci vedono protagonisti (alimentazione er-

rata, sedentarietà, fumo ecc...), sia non sottovalutare sintomi e manifestazioni che possono far sospettare un disturbo neurologico e che richiedono il parere del neurologo. Disturbi della memoria, del linguaggio, ma anche del sonno, possono essere la spia di importanti disordini neurologici.

## Che 'armi' abbiamo?

«La diagnosi precoce rappresenta una potente arma a nostra disposizione: solo riconoscendo tempestivamente un disturbo, infatti, è possibile mettere in atto quell'intervento terapeutico volto a limitare quanto più possibile importanti conseguenze. La prevenzione delle malattie neurologiche è molto importante, ma questa purtroppo non è in grado di controllare in tutti i casi lo sviluppo delle malattie, che dipendono da numerosi fattori di predisposizione personale così come da fattori esterni ed ambientali. Quando ci si ammalà, ricordiamo che una cura per essere efficace deve essere effettuata precocemente perché l'organo bersaglio, nel nostro caso il sistema nervoso centrale e il sistema neuromuscolare, deve essere danneggiato il meno possibile, in quanto, se i danni sono irreversibili, questi non possono essere più riparati».

## I trattamenti sono cambiati rispetto a diversi anni fa?

«Sicuramente. Nella sclerosi multipla, ad esempio, possono essere ora utilizza-

ti più di quindici diverse terapie e quindi la cura può essere personalizzata in base al tipo e alla gravità dell'esordio clinico e alle alterazioni che si evidenziano agli esami strumentali, in particolare alla risonanza magnetica. Nelle malattie cerebrovascolari, oltre a confermare l'importanza della *Stroke unit* quale sede della cura dell'ictus e la rilevanza della organizzazione della rete regionale per la terapia dell'ictus, gli studi più recenti hanno confermato l'utilità della terapia endovascolare anche dopo 16 e persino 24 ore dall'ictus, in una popolazione selezionata di pazienti che hanno buoni circoli collaterali e tessuto nervoso in sofferenza ma non ancora irrimediabilmente perso».

## Ci sono speranze per la malattia di Alzheimer?

«Nel decadimento mentale gli aspetti più interessanti si riferiscono alla possibilità di diagnosi molto precoce in soggetti che sono a rischio di sviluppare una malattia di Alzheimer, poiché alcuni studi che utilizzano anticorpi monoclonali in grado di ridurre l'anomalo deposito di amiloide, sembrano indicare che una terapia eziologica della malattia è possibile. Attenzione però: queste cure saranno efficaci solo nelle fasi molto iniziali di malattia. Occorre quindi arrivare alla diagnosi precoce in centri in grado di offrire (questa è la speranza) anche i trattamenti per un numero elevato di pazienti».

© RIPRODUZIONE RISERVATA



INCONTRI CON GLI SPECIALISTI E VISITE GRATUITE

# Una settimana per prendersi a cuore il cervello

Da lunedì e fino a domenica 17 marzo tanti appuntamenti della **Società italiana di Neurologia**

■ Pensare, ricordare, parlare, ma anche camminare, correre, ridere: una sinfonia, quella rappresentata dai più comuni e frequenti gesti quotidiani, diretta da un maestro d'orchestra d'eccezione: il cervello. Affascinante e misterioso, l'organo più prezioso del corpo umano coordina, infatti, in modo armonico le funzioni di tutto l'organismo. Per questo, proteggerlo risulta di fondamentale importanza. «Proteggi il tuo cervello» è infatti il claim che la **Società Italiana di Neurologia (SIN)** lancia in occasione della **Settimana Mondiale del Cervello** che dall'11 al 17 marzo si celebra in oltre 80 Paesi. Obiettivo è quello di aumentare la consapevolezza e sottolineare l'importanza della prevenzione nella lotta alle malattie neurologiche, che solo in Italia colpiscono circa 5 milioni di persone. A Genova sono previste le seguenti iniziative presso la Clinica Neurologica dell'Università (Ospedale San Martino) - Largo P. Daneo, 3

Lunedì 11 marzo alle 17: proiezione spot «Chi è il neurologo» con possibilità di domande del pubblico per gli specialisti. Martedì 12 e giovedì 14 marzo: ambulatori aperti in mattinata per visite neurologiche e colloqui con specialisti. Per prenotazioni: 010 5557290.

Giovedì 14 marzo dalle ore 14.30-16.30: ambulatorio per la prevenzione delle malattie cerebrovascolari, con screening per eventuali turbe del ritmo cardiaco. Giovedì 14 marzo alle ore 15: esibizione del Coro degli Afasici a cura di A.L.I.Ce. Italia Onlus (Associazione per la lotta all'ictus cerebrale).

Dalla Malattia di Alzheimer a quella di Parkinson, dall'Ictus cerebrale alla Sclerosi Multipla, dall'epilessia fino all'emicrania e ai disturbi del sonno. Sono questi alcuni dei disturbi neurologici che, secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità, colpiscono ben 1 miliardo di persone nel mondo. Oltre 47 milioni i casi di demenza e una stima di circa 7.7 milioni di nuovi malati ogni anno. Tra le demenze, la forma più comune è l'Alzheimer con cui sono chiamati a convivere 40 milioni di persone nel mondo. Sono circa 6 milioni, invece, le persone che ogni anno muoiono a causa di un Ictus

cerebrale e 33 milioni i sopravvissuti con esiti più o meno invalidanti. Quanto alla Sclerosi Multipla (SM), circa 2.5 milioni le persone che convivono con le sue manifestazioni, mentre sono 6 milioni quelle affette dalla Malattia di Parkinson. Infine l'emicrania cronica colpisce nel

mondo 1 persona su 10 ed è ritenuta seconda causa di disabilità per il forte impatto che ha su chi ne è affetto.

Adottare uno stile di vita sano è il primo passo per prendersi cura del proprio cervello, ma la prevenzione passa anche e soprattutto dal consulto dello specialista di riferimento. Il neurologo, l'unico

in grado di comprendere lo straordinario ingranaggio del sistema nervoso, è protagonista indiscusso dello spot «Conosci il Neurologo, Proteggi il Tuo Cervello» che la **SIN** ha voluto realizzare e diffondere proprio oggi in occasione del lancio della **Settimana Mondiale del Cervello**. Lo spot verrà trasmesso sulle principali reti nazionali dalla RAI a LA7, da Sky a Mediaset.

«La **SIN** ha fortemente voluto realizzare e diffondere questo spot per promuovere la figura dell'unico specialista che conosce a fondo il cervello e il suo funzionamento - ha commentato **Gianluigi Mancardi**, neurologo del San Martino e presidente **SIN** - Spesso, infatti, il paziente ha una paura ingiustificata di rivolgersi al neurologo, rinviando il consulto medico anche laddove necessario. Iniziative come la **Settimana Mondiale del Cervello** sono importanti occasioni per ricordare, in Italia e nel mondo, l'importanza della prevenzione nel contrastare l'insorgenza di patologie neurologiche. Proteggere il nostro cervello significa sia modificare errate abitudini che spesso ci vedono protagonisti, sia non sottovalutare sintomi e manifestazioni che possono far sospettare un disturbo neurologico e che richiedono il parere del neurologo. Disturbi della memoria, del linguaggio, ma anche del sonno, possono infatti essere la spia di importanti disordini neurologici. La diagnosi precoce rappresenta una potente arma a nostra disposizione: solo riconoscendo tempestivamente un disturbo, infatti, è possibile mettere in atto quell'intervento terapeutico volto a limitare quanto più possibile importanti conseguenze».



## Tilt del sistema nervoso Colpiti 5 milioni di italiani

**PENSARE**, ricordare, parlare, ma anche camminare, correre, ridere: una sinfonia, quella rappresentata dai più comuni e frequenti gesti quotidiani, diretta da un maestro d'orchestra d'eccezione: il cervello. Preservarlo è fondamentale e 'Proteggi il tuo cervello' è lo slogan che la Società italiana di neurologia (Sin) lancia in occasione della Settimana mondiale del cervello che dall'11 al 17 marzo si celebra in oltre 80 Paesi. Obiettivo è quello di aumentare la consapevolezza e sottolineare l'importanza della prevenzione nella lotta alle malattie neurologiche, che solo in Italia colpiscono circa 5 milioni di persone. Adottare uno stile di vita sano è il primo passo per prendersi cura del proprio cervello, ma la prevenzione passa anche e soprattutto dal consulto dello specialista di riferimento. Il neurologo, l'unico in grado di comprendere lo straordinario ingranaggio del sistema nervoso, è protagonista indiscusso dello spot 'Conosci il neurologo, proteggi il tuo cervello' che la Sin ha voluto realizzare e diffondere proprio oggi in occasione del lancio della Settimana mondiale del cervello. Lo spot verrà trasmesso sulle principali reti nazionali dalla Rai a La7, da Sky a Mediaset. Occorre vincere la paura ingiustificata di rivolgersi al neurologo, rinviando il consulto medico anche laddove necessario. Il parere dell'esperto è fondamentale.

© RIPRODUZIONE RISERVATA



## Ospedale Cervello, iniziative il 12 e 13 marzo

■ «Proteggi il tuo cervello»: con questo slogan si svolge dall'11 al 17 marzo la **Settimana mondiale del cervello**, promossa in Italia dalla **Società italiana di neurologia (Sin)** in collaborazione con Dana Foundation. Anche l'Ausl di Parma aderisce alla campagna. Il 12 e 13 marzo, i professionisti dell'Uo di Neurologia dell'ospedale di Vaio sono a disposizione dei cittadini per fornire utili informazioni e suggerimenti per mantenere il cervello in salute e prevenire molte malattie neurologiche come ictus, demenza, sclerosi multipla, epilessia. Gli ambulatori aperti: il 12 marzo Centro sclerosi multipla - ambulatori Neurologia corpo B 1° piano (dalle 11 alle 13 e dalle 14.30 alle 16.30). Il 13 marzo Centro Epilessia - ambulatori Neurologia corpo B 1° piano (dalle 11 alle 13 e dalle 14.30 alle 16). Il 13 marzo Centro Malattie cerebrovascolari - ambulatori Neurologia corpo B 1° piano (dalle 11 alle 13 e dalle 14.30 alle 16). Il 13 marzo Centro Demenze e Disturbi cognitivi - Centro disturbi cognitivi Elda Scaramuzza (dalle 10 alle 13 e dalle 14.30 alle 17). L'accesso è gratuito.



# Ci vuole cervello per curarsi La prevenzione parte da lì

Via alla settimana di studi. Il punto del neurologo Mancardi



di FEDERICO  
MERETA

**IN CASO** di ictus bisogna essere rapidi nel riconoscere i sintomi, per poter poi avere accesso prima possibile alle cure mirate per ogni singolo caso. *Time is brain*, il tempo è cervello, come dicono gli anglosassoni. Ma quello dell'incidente cerebrovascolare è solo un esempio di come la conoscenza del nostro sistema nervoso centrale sia fondamentale per poterlo mantenere in benessere, soprattutto grazie alla prevenzione. Se è vero che non è possibile prevenire tutto, è altrettanto innegabile che le buone abitudini e il ricorso precoce alle cure in caso di malattia sono lo strumento chiave per contrastare al meglio i tanti 'nemici' del sistema nervoso centrale. Per questo la Settimana del Cervello 2019, che prende il via domani, è dedicata alla prevenzione ma rappresenta anche un'occasione per capire come possiamo preservare il nostro cervello. La conferma arriva da **Gianluigi Mancardi**, presidente della Società italiana di neurologia (Sin).

## Come si mantiene in salute il cervello?

«Proteggere il cervello significa sia modificare errate abitudini che spesso ci vedono protagonisti (alimentazione er-

rata, sedentarietà, fumo ecc...), sia non sottovalutare sintomi e manifestazione che possono far sospettare un disturbo neurologico e che richiedono il parere del neurologo. Disturbi della memoria, del linguaggio, ma anche del sonno, possono essere la spia di importanti disordini neurologici.

## Che 'armi' abbiamo?

«La diagnosi precoce rappresenta una potente arma a nostra disposizione: solo riconoscendo tempestivamente un disturbo, infatti, è possibile mettere in atto quell'intervento terapeutico volto a limitare quanto più possibile importanti conseguenze. La prevenzione del-

le malattie neurologiche è molto importante, ma questa purtroppo non è in grado di controllare in tutti i casi lo sviluppo delle malattie, che dipendono da numerosi fattori di predisposizione personale così come da fattori esterni ed ambientali. Quando ci si amala, ricordiamo che una cura per essere efficace deve essere effettuata precocemente perché l'organo bersaglio, nel nostro caso il sistema nervoso centrale e il sistema neuromuscolare, deve essere danneggiato il meno possibile, in quanto, se i danni sono irreversibili, questi non possono essere più riparati».

## I trattamenti sono cambiati rispetto a diversi anni fa?

«Sicuramente. Nella sclerosi multipla, ad esempio, possono essere ora utilizza-

ti più di quindici diverse terapie e quindi la cura può essere personalizzata in base al tipo e alla gravità dell'esordio clinico e alle alterazioni che si evidenziano agli esami strumentali, in particolare alla risonanza magnetica. Nelle malattie cerebrovascolari, oltre a confermare l'importanza della *Stroke unit* quale sede della cura dell'ictus e la rilevanza della organizzazione della rete regionale per la terapia dell'ictus, gli studi più recenti hanno confermato l'utilità della terapia endovascolare anche dopo 16 e persino 24 ore dall'ictus, in una popolazione selezionata di pazienti che hanno buoni circoli collaterali e tessuto nervoso in sofferenza ma non ancora irrimediabilmente perso».

## Ci sono speranze per la malattia di Alzheimer?

«Nel decadimento mentale gli aspetti più interessanti si riferiscono alla possibilità di diagnosi molto precoce in soggetti che sono a rischio di sviluppare una malattia di Alzheimer, poiché alcuni studi che utilizzano anticorpi monoclonali in grado di ridurre l'anomalo deposito di amiloide, sembrano indicare che una terapia eziologica della malattia è possibile. Attenzione però: queste cure saranno efficaci solo nelle fasi molto iniziali di malattia. Occorre quindi arrivare alla diagnosi precoce in centri in grado di offrire (questa è la speranza) anche i trattamenti



per un numero elevato di pazienti».

© RIPRODUZIONE RISERVATA

## IN CORTO CIRCUITO



**1 MILIARDO**  
casi nel mondo  
di disturbi  
neurologici

**40 MILIONI**  
malati di  
Alzheimer

**25 MILIONI**  
affetti da  
sclerosi multipla

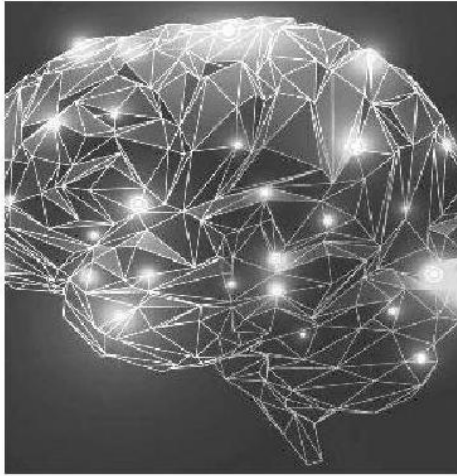
**6 MILIONI**  
pazienti con  
Parkinson

**6 MILIONI**  
morti ogni anno  
per ictus  
cerebrale

Fonte: Organizzazione mondiale della Sanità

La proprietà intellettuale è riconducibile alla fonte specificata in testa alla pagina. Il ritaglio stampa è da intendersi per uso privato

## Settimana mondiale del cervello, iniziative a Messina



MESSINA - Conferenza stampa, ieri mattina nel foyer del teatro Vittorio Emanuele di Messina, di presentazione della 'Settimana mondiale del cervello', edizione 2019.

L'iniziativa è promossa dalla fondazione mondiale 'Dana Alliance', insieme alla Sin, Società italiana di neurologia e, in città, dall'Irccs centro neurolesi 'Bonino - Pulejo'.

Il progetto è coordinato dal direttore scientifico del centro, Placido Bramanti, che ha spiegato tutti i dettagli dell'iniziativa durante l'incontro con la stampa. L'Irccs Bonino Pulejo nel corso della 'Settimana', dall'11 al 15 marzo, organizzerà una serie di incontri con gli studenti degli istituti scolastici superiori di Messina sul tema ufficiale dell'edizione, 'Proteggi il tuo cervello'.

Infine, quest'anno, cliccando il 'like' sulla pagina ufficiale Facebook Irccs Bonino Pulejo Messina, si potranno seguire le dirette dalle scuole, rivedere e condividere i momenti più belli di questa esperienza ed essere sempre aggiornati sulle iniziative dell'Istituto.

La proprietà intellettuale è riconducibile alla fonte specificata in testa alla pagina. Il ritaglio stampa è da intendersi per uso privato





## Tilt del sistema nervoso Colpiti 5 milioni di italiani

**PENSARE**, ricordare, parlare, ma anche camminare, correre, ridere: una sinfonia, quella rappresentata dai più comuni e frequenti gesti quotidiani, diretta da un maestro d'orchestra d'eccezione: il cervello. Preservarlo è fondamentale e 'Proteggi il tuo cervello' è lo slogan che la Società italiana di neurologia (Sin) lancia in occasione della Settimana mondiale del cervello che dall'11 al 17 marzo si celebra in oltre 80 Paesi. Obiettivo è quello di aumentare la consapevolezza e sottolineare l'importanza della prevenzione nella lotta alle malattie neurologiche, che solo in Italia colpiscono circa 5 milioni di persone. Adottare uno stile di vita sano è il primo passo per prendersi cura del proprio cervello, ma la prevenzione passa anche e soprattutto dal consulto dello specialista di riferimento. Il neurologo, l'unico in grado di comprendere lo straordinario ingranaggio del sistema nervoso, è protagonista indiscusso dello spot 'Conosci il neurologo, proteggi il tuo cervello' che la Sin ha voluto realizzare e diffondere proprio oggi in occasione del lancio della Settimana mondiale del cervello. Lo spot verrà trasmesso sulle principali reti nazionali dalla Rai a La7, da Sky a Mediaset. Occorre vincere la paura ingiustificata di rivolgersi al neurologo, rinviando il consulto medico anche laddove necessario. Il parere dell'esperto è fondamentale.

© RIPRODUZIONE RISERVATA



# Ci vuole cervello per curarsi La prevenzione parte da lì

Via alla settimana di studi. Il punto del neurologo Mancardi



di FEDERICO  
MERETA

**IN CASO** di ictus bisogna essere rapidi nel riconoscere i sintomi, per poter poi avere accesso prima possibile alle cure mirate per ogni singolo caso. *Time is brain*, il tempo è cervello, come dicono gli anglosassoni. Ma quello dell'incidente cerebrovascolare è solo un esempio di come la conoscenza del nostro sistema nervoso centrale sia fondamentale per poterlo mantenere in benessere, soprattutto grazie alla prevenzione. Se è vero che non è possibile prevenire tutto, è altrettanto innegabile che le buone abitudini e il ricorso precoce alle cure in caso di malattia sono lo strumento chiave per contrastare al meglio i tanti 'nemici' del sistema nervoso centrale. Per questo la Settimana del Cervello 2019, che prende il via domani, è dedicata alla prevenzione ma rappresenta anche un'occasione per capire come possiamo preservare il nostro cervello. La conferma arriva da **Gianluigi Mancardi**, presidente della Società italiana di neurologia (Sin).

## Come si mantiene in salute il cervello?

«Proteggere il cervello significa sia modificare errate abitudini che spesso ci vedono protagonisti (alimentazione er-

rata, sedentarietà, fumo ecc...), sia non sottovalutare sintomi e manifestazioni che possono far sospettare un disturbo neurologico e che richiedono il parere del neurologo. Disturbi della memoria, del linguaggio, ma anche del sonno, possono essere la spia di importanti disordini neurologici.

## Che 'armi' abbiamo?

«La diagnosi precoce rappresenta una potente arma a nostra disposizione: solo riconoscendo tempestivamente un disturbo, infatti, è possibile mettere in atto quell'intervento terapeutico volto a limitare quanto più possibile importanti conseguenze. La prevenzione delle malattie neurologiche è molto importante, ma questa purtroppo non è in grado di controllare in tutti i casi lo sviluppo delle malattie, che dipendono da numerosi fattori di predisposizione personale così come da fattori esterni ed ambientali. Quando ci si ammala, ricordiamo che una cura per essere efficace deve essere effettuata precocemente perché l'organo bersaglio, nel nostro caso il sistema nervoso centrale e il sistema neuromuscolare, deve essere danneggiato il meno possibile, in quanto, se i danni sono irreversibili, questi non possono essere più riparati».

## I trattamenti sono cambiati rispetto a diversi anni fa?

«Sicuramente. Nella sclerosi multipla, ad esempio, possono essere ora utilizza-

ti più di quindici diverse terapie e quindi la cura può essere personalizzata in base al tipo e alla gravità dell'esordio clinico e alle alterazioni che si evidenziano agli esami strumentali, in particolare alla risonanza magnetica. Nelle malattie cerebrovascolari, oltre a confermare l'importanza della *Stroke unit* quale sede della cura dell'ictus e la rilevanza della organizzazione della rete regionale per la terapia dell'ictus, gli studi più recenti hanno confermato l'utilità della terapia endovascolare anche dopo 16 e persino 24 ore dall'ictus, in una popolazione selezionata di pazienti che hanno buoni circoli collaterali e tessuto nervoso in sofferenza ma non ancora irrimediabilmente perso».

## Ci sono speranze per la malattia di Alzheimer?

«Nel decadimento mentale gli aspetti più interessanti si riferiscono alla possibilità di diagnosi molto precoce in soggetti che sono a rischio di sviluppare una malattia di Alzheimer, poiché alcuni studi che utilizzano anticorpi monoclonali in grado di ridurre l'anomalo deposito di amiloide, sembrano indicare che una terapia eziologica della malattia è possibile. Attenzione però: queste cure saranno efficaci solo nelle fasi molto iniziali di malattia. Occorre quindi arrivare alla diagnosi precoce in centri in grado di offrire (questa è la speranza) anche i trattamenti per un numero elevato di pazienti».

© RIPRODUZIONE RISERVATA

La proprietà intellettuale è riconducibile alla fonte specificata in testa alla pagina. Il ritaglio stampa è da intendersi per uso privato



## IN CORTO CIRCUITO



**1 MILIARDO**  
casi nel mondo  
di disturbi  
neurologici

**40 MILIONI**  
malati di  
Alzheimer

**25 MILIONI**  
affetti da  
sclerosi multipla

**6 MILIONI**  
pazienti con  
Parkinson

**6 MILIONI**  
morti ogni anno  
per ictus  
cerebrale

Fonte: Organizzazione mondiale della Sanità

# Settimana del cervello, gli esperti a Pavia «Chi dorme bene può invecchiare meglio»

Tre medici analizzano il rapporto tra il sonno e le malattie degenerative che colpiscono il sistema nervoso

**C**hi dorme bene, invecchia in salute. È questo il messaggio del convegno "Healthy sleep, healthy aging" che si terrà venerdì 15 marzo, dalle 15 alle 17.30, al collegio Giasone del Maino di Pavia (via Luino 4), come evento inserito all'interno delle iniziative universitarie organizzate per la **Settimana mondiale del cervello**, che inizierà domani e si concluderà domenica 17. Il convegno, in programma tra l'altro proprio per il World Sleep Day 2019 e coordinato da Raffaele Manni, neurologo del Mondino, vedrà la partecipazione di tre medici esperti del rapporto tra sonno e neurodegenerazione: Elena Sinforiani, Giovanni Ricevuti e Michele Terzaghi.

## INVOLUZIONI

«Il cervello invecchia – esordisce Raffaele Manni – ed è sede di involuzioni come tutti gli altri organi del nostro corpo. Siccome l'atto del dormire è regolato da determinati circuiti neuronali, succede infatti che con l'avanzare dell'età si assiste fisiologicamente a delle modificazioni del sonno: si riduce il sonno più ristoratore, aumenta la veglia intrasonno, ossia ci si sveglia più spesso durante la notte, e cambia il ritmo circadiano, ossia si tende a diventare tutti più mattinieri e ad andare a letto presto. Queste modifiche fisiologiche sono naturali. Nel momento in cui, però diventano eccessive, si rischia di entrare nella patologia neurodegenerativa. Ci sono poi altri campanelli di allarme in tal senso, ad esempio i frequenti risvegli confusionali e il disturbo comportamentale in sonno rem, che riguarda l'agitazione notturna prolungata».

Certo è che i problemi di sonno non li hanno solo gli

vani o gli individui di mezza età, i quali spesso passano ore sdraiati nel letto con gli occhi spalancati, in attesa di un sonno che non arriva mai, stanchi ma incapaci di addormentarsi.

«Questo accade perché la società in cui viviamo sta imponendo un'alterazione dei

ritmi naturali del riposo – chiarisce Manni – Ai nostri giorni, c'è una maggiore richiesta di veglia e di sacrificio del sonno. Aumentano gli operai, gli infermieri, i medici e i commessi che lavorano su turni anche di notte, costretti ad assumere stili di vita a cui i ritmi biologici faticano ad adattarsi. Inoltre, lo stress ha un ruolo importan-

te nel contesto generale, perché crea ansia impedendo a numerose persone, appunto, di addormentarsi».

Manni aggiunge: «Un cattivo stile di riposo tenuto per lunghi periodi purtroppo comporta un maggiore rischio di sviluppare una malattia neurodegenerativa. Si consiglia quindi prima di tutto di tenere una buona igiene del sonno, ossia di coricarsi e alzarsi a orari regolari, di dormire in ambienti bui e silenziosi. Dopodiché, se tali accorgimenti non funzionano, si può provare a usare la melatonina o a chiedere aiuto a uno psicologo per una terapia cognitivo-comportamentale. Per quanto concerne i medicinali come le benzodiazepine, l'ideale sarebbe, senza demonizzarle, di usarle il meno o il più tardi possibile, perché portano una serie di effetti collaterali che hanno conseguenze gravi soprattutto sugli anziani».

Gaia Curci

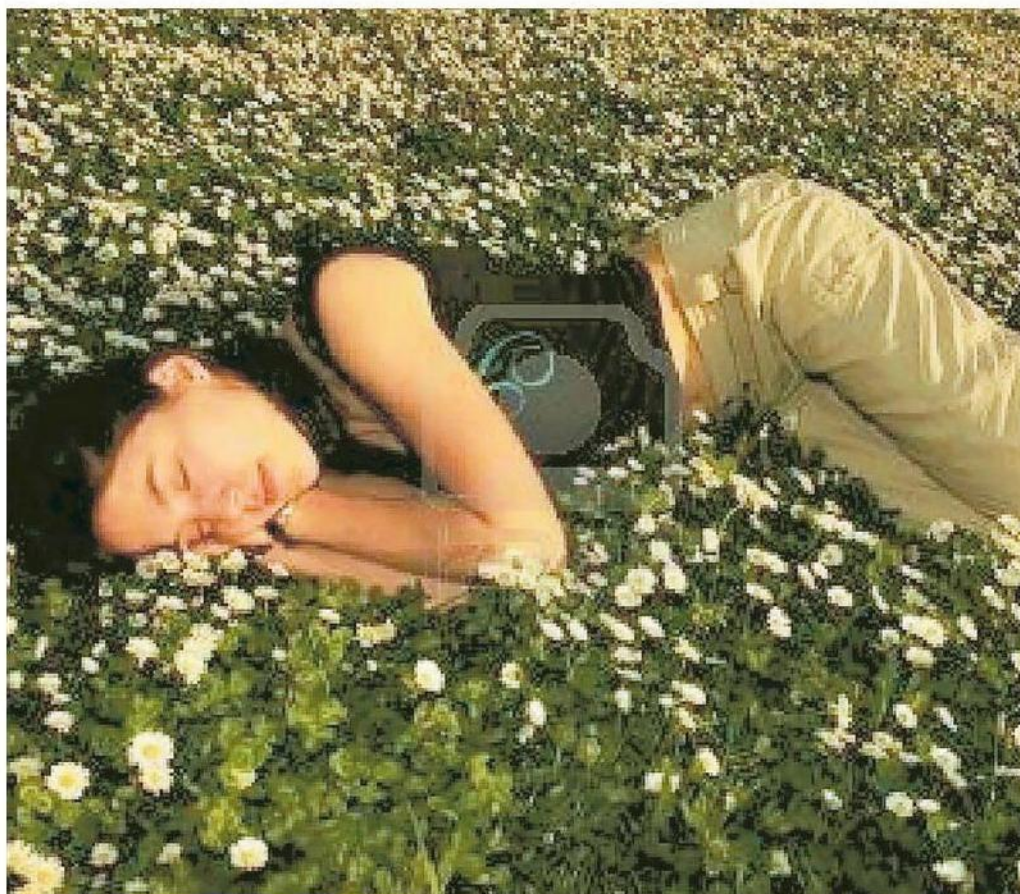
BY NOD AI DIRITTI RISERVATI

Coricarsi e alzarsi  
a orari regolari,  
dormire in ambienti  
bui e silenziosi

anziani. Anzi, oggi forse più che mai essi colpiscono i gio-



La proprietà intellettuale è riconducibile alla fonte specificata in testa alla pagina. Il ritaglio stampa è da intendersi per uso privato



Durante la **Settimana mondiale del cervello** ci sarà anche un convegno dedicato all'importanza del sonno

La proprietà intellettuale è riconducibile alla fonte specificata in testa alla pagina. Il ritaglio stampa è da intendersi per uso privato

UNA SETTIMANA DI CONFERENZE

## Demenze, allarme e prevenzione Il gioco stimola l'apprendimento

Da domani a domenica si tiene la **Settimana mondiale del cervello**. A Pavia domani alle 18, nell'aula del '400 dell'università, si tiene l'incontro "Neuroscienze della meditazione", a cura di Luisa Bernardinelli. Martedì 12 alle 15, allo Spazio Q, è in programma la conferenza "Le demenze: campanelli d'allarme e prevenzione". Mercoledì alle 15, nell'aula Berlucci del Mondino, è prevista la conferenza "Visione sviluppo neuropsicomotorio - Nuove frontiere

per l'intervento riabilitativo nel bambino con disabilità visiva". Venerdì 15 alle 14, sempre nell'aula Berlucci, c'è l'incontro "Medicina personalizzata e malattie neurodegenerative"; mentre al collegio Giasone del Maino, ci si incontra per il convegno "Healthy sleep, healthy aging". Infine sabato alle 10.30, nella scuola primaria di corso Cavour, c'è il laboratorio "I sensi in movimento: imparare giocando stimola il processo di apprendimento".

La proprietà intellettuale è riconducibile alla fonte specificata in testa alla pagina. Il ritaglio stampa è da intendersi per uso privato

Settimana del cervello, gli esperti a Pavia  
«Chi dorme bene può invecchiare meglio»  
La settimana del cervello è giunta a Pavia. In questi giorni si svolgono le conferenze della settimana del cervello, con esperti di fama internazionale.

**K2 elettronica**  
ALLARMI ANTIFURTO  
ANTINCENDIO  
VIDEOSORVEGLIANZA  
SISTEMA DI SICUREZZA GESTIBILE TRAMITE APP



Il dott. Michele Vecchio segretario regionale "Sin"

## SETTIMANA DI EVENTI DELLA SOCIETÀ DI NEUROLOGIA Prevenzione per le malattie del cervello

Da lunedì a domenica è in programma la "Settimana mondiale del cervello" organizzata dalla Società italiana di Neurologia. Il segretario regionale Michele Vecchio ha annunciato alcuni eventi, tra cui incontri nelle scuole, martedì al Liceo Classico Settimo e giovedì all'Istituto Mottura.

«Crediamo molto nella prevenzione - dice il dott. Vecchio - che comincia subito, allenando a "crescere" bene mantenendo stili di vita a-

deguali, informando in modo consapevole, sui vari fattori di rischio. Lo stroke, la demenza, la sclerosi multipla, il Parkinson l'Epilessia, la cefalea, le malattie muscolari, le malattie rare, quelle genetiche dell'età evolutiva, richiedono risposte in termini di conoscenza ed impegno scientifico che la Società Italiana di Neurologia nel suo insieme promuove, mettendo in campo i propri professionisti, che rappresentano un'eccellenza nel mondo».

La proprietà intellettuale è riconducibile alla fonte specificata in testa alla pagina. Il ritaglio stampa è da intendersi per uso privato



## Campagna di prevenzione

# «Settimana del cervello», inizia un tour nelle scuole

Si rivolge ai più giovani la «**Settimana mondiale del cervello**» che si svolgerà da domani a Messina. Quest'anno cambia, abbassando la soglia d'età, il target scelto per sensibilizzare l'opinione pubblica a prendersi cura del proprio cervello, imparando prima di tutto a conoscerlo. «Andremo nelle scuole superiori della città - ha spiegato il professore Placido Bramanti, direttore scientifico dell'Irccs Bonino Pulejo - con i nostri specialisti per far conoscere da vicino il cervello ai nostri ragazzi e la sua importanza nella vita. Il messaggio che deve passare è quello della prevenzione dei comportamenti rischiosi come i traumi causati dal mancato o

scorretto utilizzo del casco, dal pericolo di droghe, fumo, alcolici purtroppo in aumento tra i giovani non ancora maggiorenni. Abbiamo dati preoccupanti sulla diffusione delle droghe sintetiche dalle molecole sempre più rischiose e meno conosciute a cui sono esposti i ragazzi». Attraverso l'utilizzo di avanzate tecnologie diagnostiche messe a disposizione dal Centro neurolesi, per l'intera settimana gli studenti avranno l'opportunità di conoscere lo stato di salute del loro cervello e le cattive abitudini che potenzialmente lo minacciano. Le encefalopatie giovanili causate dal consumo di alcolici sono in continuo aumento. (\*RISE\*)

La proprietà intellettuale è riconducibile alla fonte specificata in testa alla pagina. Il ritaglio stampa è da intendersi per uso privato





# **SOCIETA ITALIANA DI NEUROLOGIA WEB**

**27 articoli**

## Settimana del cervello, gli esperti a Pavia. «Chi dorme bene può invecchiare meglio»

LINK: <https://laprovinciapavese.gelocal.it/tempo-libero/2019/03/10/news/settimana-del-cervello-gli-esperti-a-pavia-chi-dorme-bene-puo-invecchiare-...>

Settimana del cervello, gli esperti a Pavia. «Chi dorme bene può invecchiare meglio» Tre medici analizzano il rapporto tra il sonno e le malattie degenerative che colpiscono il sistema nervoso Gaia Curci 09 Marzo 2019 Chi dorme bene, invecchia in salute. È questo il messaggio del convegno "Healthy sleep, healthy aging" che si terrà venerdì 15 marzo, dalle 15 alle 17.30, al collegio Giasone del Maino di Pavia (via Luino 4), come evento inserito all'interno delle iniziative universitarie organizzate per la **Settimana mondiale del cervello**, che inizierà lunedì 11 marzo e si concluderà domenica 17. Il convegno, in programma tra l'altro proprio per il World Sleep Day 2019 e coordinato da Raffaele Manni, neurologo del Mondino, vedrà la partecipazione di tre medici esperti del rapporto tra sonno e neurodegenerazione: Elena Sinforiani, Giovanni Ricevuti e Michele Terzaghi. Involuzioni «Il cervello invecchia - esordisce Raffaele Manni - ed è sede di involuzioni come tutti gli altri organi del nostro corpo. Siccome l'atto del dormire è regolato da determinati circuiti neuronali, succede infatti che con l'avanzare dell'età si assiste fisiologicamente a delle modificazioni del sonno: si riduce il sonno più ristoratore, aumenta la veglia intrasonno, ossia ci si sveglia più spesso durante la notte, e cambia il ritmo circadiano, ossia si tende a diventare tutti più mattinieri e ad andare a letto presto. Queste modifiche fisiologiche sono naturali. Nel momento in cui, però diventano eccessive, si rischia di entrare nella patologia neurodegenerativa. Ci sono poi altri campanelli di allarme in tal senso, ad esempio i frequenti risvegli confusionali e il disturbo comportamentale in sonno rem, che riguarda l'agitazione notturna prolungata». Certo è che i problemi di sonno non li hanno solo gli anziani. Anzi, oggi forse più che mai essi colpiscono i giovani o gli individui di mezza età, i quali spesso passano ore sdraiati nel letto con gli occhi spalancati, in attesa di un sonno che non arriva mai, stanchi ma incapaci di addormentarsi. «Questo accade perché la società in cui viviamo sta imponendo un'alterazione dei ritmi naturali del riposo - chiarisce Manni - Ai nostri giorni, c'è una maggiore richiesta di veglia e di sacrificio del sonno. Aumentano gli operai, gli infermieri, i medici e i commessi che lavorano su turni anche di notte, costretti ad assumere stili di vita a cui i ritmi biologici faticano ad adattarsi. Inoltre, lo stress ha un ruolo importante nel contesto generale, perché crea ansia impedendo a numerose persone, appunto, di addormentarsi». Manni aggiunge: «Un cattivo stile di riposo tenuto per lunghi periodi purtroppo comporta un maggiore rischio di sviluppare una malattia neurodegenerativa. Si consiglia quindi prima di tutto di tenere una buona igiene del sonno, ossia di coricarsi e alzarsi a orari regolari, di dormire in ambienti bui e silenziosi. Dopodiché, se tali accorgimenti non funzionano, si può provare a usare la melatonina o chiedere aiuto a uno psicologo per una terapia cognitivo-comportamentale. Per quanto concerne i medicinali come le benzodiazepine, l'ideale sarebbe, senza demonizzarle, di usarle il meno o il più tardi possibile, perché portano una serie di effetti collaterali che hanno conseguenze gravi soprattutto sugli anziani». - Gaia Curci BY NC ND ALCUNI DIRITTI RISERVATI

## Roma. Al Santa Lucia la settimana mondiale cervello con check up gratuiti

LINK: <http://www.agenzia.redattoresociale.it/Notiziario/Articolo/625059/Roma-Al-Santa-Lucia-la-settimana-mondiale-cervello-con-check-up-gratuiti>

Roma. Al Santa Lucia la settimana mondiale cervello con check up gratuiti I test cognitivi, che non sono invasivi e richiedono circa un'ora, vengono effettuati da psicologi e neuropsicologi. Tra le iniziative di informazione e prevenzione promosse dall'Irccs Santa Lucia, anche la possibilità di partecipare ai training cognitivi del progetto 'Attiva-Mente' 09 marzo 2019 - 12:02 ROMA - In occasione della **Settimana mondiale del Cervello**, che si celebra in tutto il mondo dall'11 al 17 marzo con il tema centrale #proteggilTuocervello, la Fondazione Santa Lucia Irccs organizza Check-Up della mente gratuiti presso la propria sede in via Ardeatina 306 a Roma e presso le farmacie che aderiscono all'iniziativa. I test cognitivi, che non sono invasivi e richiedono circa un'ora, vengono effettuati da psicologi e neuropsicologi della Fondazione Santa Lucia e della Scuola di Specializzazione in Neuropsicologia dell'Università Sapienza. Tra le iniziative di informazione e prevenzione promosse dall'Irccs Santa Lucia, anche la possibilità di partecipare ai training cognitivi del progetto 'Attiva-Mente'. Per informazioni e prenotazioni: [www.fondazioneasantalucia.it](http://www.fondazioneasantalucia.it). L'iniziativa ha il patrocinio della Società Italiana di Neurologia (Sin). "Prevenzione e diagnosi precoce- si legge in una nota diffusa dall'istituto- sono gli strumenti più efficaci che abbiamo oggi a disposizione per proteggere il nostro cervello e le sue funzioni. Corretta alimentazione, esercizio fisico, lo svolgimento di attività che stimolano funzioni cognitive e relazioni sociali sono tra gli ingredienti di un corretto stile di vita e ci aiutano a mantenere in buona forma intelletto, memoria, capacità di concentrazione e attenzione, ma anche stati emotivi e funzioni importanti come il linguaggio". "Una certa riduzione delle proprie capacità mentali- conclude il comunicato- con l'avanzare dell'età' e' un fenomeno fisiologico che non deve allarmare. Se però accade che il processo neurodegenerativo si manifesti in modo più evidente, una diagnosi precoce e' ad oggi lo strumento più efficace che abbiamo per avviare tempestivamente trattamenti terapeutici e percorsi di neuroriabilitazione capaci di contrastarlo e rallentarlo. Anche in questo caso vale il principio secondo cui non bisogna perdere tempo, perché 'il tempo è cervello'". (DIRE) © Copyright Redattore Sociale

## **Demenze, allarme e prevenzione Il gioco stimola l'apprendimento**

**LINK:** <https://laprovinciapavese.gelocal.it/tempo-libero/2019/03/10/news/demenze-allarme-e-prevenzione-il-gioco-stimola-l-apprendimento-1.30085499>

Demenze, allarme e prevenzione Il gioco stimola l'apprendimento 11 Marzo 2019 Da domani a domenica si tiene la **Settimana mondiale del cervello**. A Pavia domani alle 18, nell'aula del '400 dell'università, si tiene l'incontro "Neuroscienze della meditazione", a cura di Luisa Bernardinelli. Martedì 12 alle 15, allo Spazio Q, è in programma la conferenza "Le demenze: campanelli d'allarme e prevenzione". Mercoledì alle 15, nell'aula Berlucci del Mondino, è prevista la conferenza "Visione sviluppo neuropsicomotorio - Nuove frontiere per l'intervento riabilitativo nel bambino con disabilità visiva". Venerdì 15 alle 14, sempre nell'aula Berlucci, c'è l'incontro "Medicina personalizzata e malattie neurodegenerative"; mentre al collegio Giasone del Maino, ci si incontra per il convegno "Healthy sleep, healthy aging". Infine sabato alle 10.30, nella scuola primaria di corso Cavour, c'è il laboratorio "I sensi in movimento: imparare giocando stimola il processo di apprendimento".

## Tutto pronto per la "**Settimana Mondiale del Cervello**", al via dall'11 al 15 marzo

LINK: <https://www.blogsicilia.it/messina/tutto-pronto-per-la-settimana-mondiale-del-cervello-al-via-dall11-al-15-marzo/474937/>



Tutto pronto per la "**Settimana Mondiale del Cervello**", al via dall'11 al 15 marzo A Messina di Redazione | 09/03/2019 "Un momento per ricordare la giovane Alessandra Musarra, scomparsa tragicamente. Proviamo grande disagio per quello che è accaduto e umanamente ci sconvolge tutti". Così il professore Placido Bramanti, direttore scientifico dell'Ircss 'Bonino Pulejo', ha voluto esordire prima di presentare i dettagli della '**Settimana mondiale del Cervello**', iniziativa che partirà lunedì 11 marzo per concludersi venerdì 15 e promossa dalla fondazione mondiale 'Dana Alliance', insieme alla **Sin, Società italiana di neurologia** e, a Messina, dal Centro 'Bonino Pulejo'. All'incontro con la stampa hanno partecipato anche il commissario straordinario dell'Irccs, Vincenzo Barone e Giuseppe Cappello, dirigente dell'Ufficio scolastico territoriale di Messina. "Andremo nelle scuole di secondo grado della città, insieme ai nostri specialisti, per spiegare cos'è il cervello, farlo conoscere da vicino grazie alle tecnologie diagnostiche in dotazione al Centro e illustrare ai ragazzi, con il linguaggio più semplice possibile, quanto quest'organo è importante per la nostra vita e quanto è fondamentale prendersene cura prima di tutto con la prevenzione, schivando quei comportamenti rischiosi che possono danneggiarlo. Purtroppo ai danni permanenti non c'è rimedio, quindi è giusto evitarli con un'alimentazione corretta, tralasciando comportamenti rischiosi, come i traumi causati dal mancato uso del casco o se indossato in modo scorretto. Poi c'è il grave pericolo di alcool, fumo e dell'assunzione di droghe. E su quest'ultimo punto - spiega il neurologo - abbiamo statistiche preoccupanti, con droghe sintetiche dalle molecole sempre più rischiose e sempre meno conosciute. La parola d'ordine è dunque prevenire". Per il commissario straordinario dell'Irccs 'Bonino Pulejo', Barone, "questa iniziativa permette di pensare ai giovani come al cervello della società. Allo stesso modo di come la natura protegge perfettamente quest'organo dentro la scatola cranica, con la stessa cura noi dobbiamo proteggere i nostri giovani. E' un dovere anche etico per tutti coloro che operano nella sanità". Per il dirigente, poi, l'auspicio è che "magari da questi incontri possano nascere nuovi appassionati di medicina, che decidano di investire il proprio futuro professionale in una disciplina tanto bella quanto utile". Il dirigente dell'Ufficio scolastico territoriale, Cappello, ha posto "l'attenzione sull'importanza del progetto e sull'utilità della sensibilizzazione degli studenti ai temi della salute. I ragazzi vanno informati sulle azioni preventive per salvaguardare un organo così importante. L'utilizzo del social durante gli incontri è molto utile. I nuovi strumenti di comunicazione sono più vicini ai giovani e il web può essere occasione di condivisione anche per coloro che non vivranno direttamente questa esperienza e per scambiarsi informazioni tra coetanei". A tale proposito, infatti, sulla pagina Facebook ufficiale 'Irccs Bonino Pulejo Messina', si potranno seguire le dirette dalle scuole, rivedere e condividere i momenti più belli dell'iniziativa e rimanere sempre aggiornati sulle attività

dell'Istituto.

## Malattie neurologiche, in Italia colpiscono 5 milioni di persone: parte la "Settimana del Cervello"

LINK: <https://gds.it/articoli/societa/2019/03/11/malattie-neurologiche-in-italia-colpiscono-5-milioni-di-persone-parte-la-settimana-del-cervello-a...>



Malattie neurologiche, in Italia colpiscono 5 milioni di persone: parte la "Settimana del Cervello" di Redazione - 11 Marzo 2019 Il dottor Michele Maria Vecchio, segretario regionale della **Società italiana di Neurologia** Sette giorni per informarmi e avvicinarmi ai migliori professionisti della Neurologia, grazie a incontri e dibattiti nelle scuole e negli ospedali. Al via, anche in Sicilia, dall'11 marzo al 17, la "**Settimana mondiale del Cervello**", che si svolge in 80 nazioni. "Crediamo molto nella prevenzione, mantenendo stili di vita adeguati e informando sui fattori di rischio che nel corso della vita si determinano", afferma il segretario regionale della **Società italiana di Neurologia**, il dottore Michele Maria Vecchio. In Italia le malattie neurologiche colpiscono circa 5 milioni di persone. "Lo stroke, la demenza, la sclerosi multipla, il Parkinson l'Epilessia, la cefalea, le patologie muscolari, le malattie rare, le malattie genetiche dell'età evolutiva - osserva il segretario- richiedono risposte in termini di conoscenza e impegno scientifico che la **Sin** promuove, mettendo in campo i propri professionisti, che rappresentano un'eccellenza nel mondo". "La **Sin** Sicilia - ricorda Vecchio - è vicina ai cittadini e collabora con le Istituzioni preposte al fine di armonizzare le migliori risposte di salute in ogni angolo della nostra regione, nel rispetto delle regole, a garanzia che i siciliani possano ricevere le più efficaci cure possibili". Il programma degli incontri del **Sin** Sicilia © Riproduzione riservata

## Malattie neuromuscolari, la ricerca non si ferma e in Italia 5 medici premiati in eccellenza

LINK: [http://www.ilsecoloxix.it/p/magazine/2019/03/08/AEGL5F7-eccellenza\\_neuromuscolari\\_premiati.shtml](http://www.ilsecoloxix.it/p/magazine/2019/03/08/AEGL5F7-eccellenza_neuromuscolari_premiati.shtml)



magazine 08 marzo 2019 Malattie neuromuscolari, la ricerca non si ferma e in Italia 5 medici premiati in eccellenza angela nanni Quando si parla di malattie neuromuscolari, di solito si distingue fra le forme ereditarie e quelle acquisite. Al primo gruppo appartengono molti disordini a esordio sia in età infantile sia in età adulta. L'elenco è in continuo aggiornamento grazie ai grandi progressi in ambito di genetica molecolare. Le scoperte più recenti, infatti, hanno consentito, in molti casi, di isolare il gene responsabile dell'avvio della progressione delle patologie che vanno a colpire uno dei componenti dell'unità motoria ovvero il 2° motoneurone, la placca neuromuscolare e il muscolo e di cercare di porvi rimedio. La patologia neuromuscolare ereditaria più frequente è costituita dal gruppo delle neuropatie sensitivo-motorie periferiche che hanno un'incidenza di circa una persona ogni mille abitanti. Meno diffuse sono poi patologie come la Distrofia Miotonica, le Distrofinopatie alle quali appartengono disordini come la distrofia muscolare di Duchenne, DMD e Becker, la Distrofia Muscolare dei Cingoli (LGMD), la Distrofia Muscolare Facio-Scapolo-Omerale (FSO), le Atrofie Muscolari Spinali (SMA I, II, III) e le Miotonie Congenite. Le forme non ereditarie comprendono quelle patologie che si sviluppano per lo più in età adulta e che compromettono la funzionalità di uno dei componenti dell'unità motoria. Uno dei disordini più noti è sicuramente la SLA (Sclerosi Laterale Amiotrofica), ma allo stesso gruppo appartiene anche la Miastenia gravis e la polineuropatia infiammatoria acuta, meglio conosciuta come sindrome di Guillain Barré. «Le malattie neuromuscolari oggi note sono più di 150 e rappresentano un ampio gruppo di patologie, su base genetica o acquisita, che coinvolgono il tessuto muscolare, il midollo spinale, il nervo periferico o la giunzione neuromuscolare. Queste patologie possono comparire in qualunque momento della vita e a qualunque età, con evoluzione a volte molto rapida e dall'esito infausto, comportando gradi variabili di disabilità che interessano in particolar modo il movimento, la capacità respiratoria, la comunicazione, la deglutizione e la funzione cardiaca. Attualmente queste malattie interessano circa 40.000 persone in tutto il Paese» spiega Valeria Sansone Direttore clinico-scientifico Centro Clinico NeMO (NeuroMuscular Omnicentre un centro clinico ad alta specializzazione, pensato per rispondere in modo specifico alle necessità di chi è affetto da malattie neuromuscolari) di Milano. L'importanza di una diagnosi precoce e di figure specializzate Ogni patologia neuromuscolare necessita di un approccio multidisciplinare che prevede il coinvolgimento e la stretta collaborazione di diverse figure professionali quali neurologo, genetista, reumatologo, fisiatra e cardiologo. Tutti gli specialisti chiamati in causa devono essere in possesso di specifiche conoscenze poiché la latenza diagnostica e l'incapacità di un'adeguata presa in carico sia nella fase cronica, sia in quella acuta, complicano e spesso arrestano il percorso di cura di questi pazienti. Le nuove terapie in costante evoluzione, invece, hanno reso fondamentale la



possibilità di fare una diagnosi precoce e di riconoscere prontamente i sintomi e i segni di queste malattie, che ora sono potenzialmente trattabili. Proprio in questi giorni presso il Centro Clinico NeMO, hanno conseguito il primo Master di II livello in "Diagnosi, cura e ricerca nelle malattie neuromuscolari: aspetti muscolari e multisistemici", 5 medici. Il corso, è stato promosso dall'Università degli Studi di Milano: i professionisti che lo hanno frequentato, oggi, possono definirsi iperspecializzati per la presa in carico multidisciplinare delle patologie neuromuscolari. «Da anni la ricerca in questo ambito si è concentrata sulla conoscenza delle cause di esordio e sullo sviluppo di nuovi approcci terapeutici e posso dire che oggi stiamo vivendo un momento estremamente importante nella scoperta di nuovi tasselli per la presa in carico delle malattie neuromuscolari. Siamo solo all'inizio di quello che potremmo definire un nuovo «rinascimento farmacologico», perché dal punto di vista tecnologico la ricerca di nuovi farmaci ha superato i limiti dell'approccio per singola malattia e i risultati possono essere così messi a sistema e trasferiti anche alle altre patologie- chiarisce ancora la dottoressa Sansone che conclude- E tutto ciò ci riempie di speranza e ci porta a lavorare ancora più motivati, con la consapevolezza che tali risultati avranno un impatto concreto nel mettere in campo nuovi trattamenti di cura per i nostri piccoli e grandi pazienti». Iniziative sul territorio Sabato 9 marzo è la giornata dedicata alla sensibilizzazione sulle malattie neuromuscolari. In 17 città italiane Ancona, Bari, Bologna, Brescia, Cagliari, Genova, Messina, Milano, Napoli, Palermo, Parma, Pisa, Roma, Siena, Torino, Udine, Verona, sedi di Centri esperti di malattie neuromuscolari, sono stati organizzati degli incontri al fine di permettere a specialisti, associazioni di pazienti, infermieri, fisioterapisti, medici di base, pediatri un aggiornamento sullo stato dell'arte a livello nazionale, regionale e territoriale riguardo diagnosi, terapia e presa in carico del paziente affetto da tali disordini ( [www.giornatamalattieneuromuscolari.it](http://www.giornatamalattieneuromuscolari.it)). Questa giornata, che ricorre per il terzo anno consecutivo, è stata fortemente voluta da Angelo Schenone dell'Università di Genova, Presidente dell'Associazione Italiana per lo Studio del Sistema Nervoso Periferico insieme al Prof. Antonio Toscano dell'Università di Messina e presidente dell'Associazione Italiana Miologia per parlare e sensibilizzare tutti, operatori del settore e non, sulle conseguenze di questi disturbi sia per chi ne è afflitto sia per chi deve prestare assistenza. Un'adeguata informazione, infatti, è fondamentale per permettere ai caregiver di assistere correttamente i malati, poiché queste patologie sono talmente gravi da imporre, il più delle volte, una vera e propria riorganizzazione familiare. La Giornata ha ottenuto il Patrocinio dalla Società Italiana di Medicina Generale e delle cure primarie (SIMMG), dalla **Società Italiana di Neurologia (SIN)** e dalla Federazione Nazionale degli Ordini dei Medici Chirurghi e degli Odontoiatri (FNOMCeO). © Riproduzione riservata

## Malattie neuromuscolari, boom di affluenze all'ambulatorio NeMo Sud

LINK: <https://www.blogsicilia.it/messina/malattie-neuromuscolari-boom-di-affluenze-allambulatorio-nemo-sud/474849/>



Malattie neuromuscolari, boom di affluenze all'ambulatorio NeMo Sud A Messina di Redazione | 08/03/2019 Numerosi gli utenti e le famiglie che hanno usufruito delle consulenze degli ambulatori, aperti oggi, mattina e pomeriggio, dell'Unità operativa complessa di Neurologia e Malattie Neuromuscolari. Importante affluenza anche per l'open day di visite al Centro clinico NeMo SUD. E' l'anteprima della Giornata per le Malattie Neuromuscolari che domani si svolgerà a Messina e, in contemporanea, in altre 16 città d'Italia. Al Policlinico universitario, a partire dalle 9 nel Palazzo dei Congressi, si terrà un convegno di aggiornamento per specialisti, associazioni di pazienti, infermieri, fisioterapisti, medici di base, pediatri. Il focus farà il punto, a livello nazionale, regionale e territoriale, su diagnosi, terapie e presa in carico del paziente con malattie neuromuscolari. La giornata di lavori è aperta anche a studenti di Medicina e Fisioterapia, così da garantire la formazione dei futuri operatori sanitari. La Gmn è nata tre anni fa da un'idea di Angelo Schenone, professore presso l'Università di Genova e presidente dell'Asnp e di Antonio Toscano, ordinario dell'Università di Messina, past-president dell'Aim ed è patrocinato dalla Società Italiana di Medicina generale e delle cure primarie; dalla **Società italiana di neurologia** e dalla Federazione nazionale degli Ordini dei Medici Chirurghi e degli Odontoiatri. Il progetto è, inoltre, promosso dall'Alleanza Neuromuscolare che include l'Associazione italiana sistema nervoso periferico (Asnp), l'Associazione italiana di miologia (Aim) e la Fondazione Telethon. Le altre città che organizzano iniziative per la Giornata delle malattie neuromuscolari sono, Ancona, Bari, Bologna, Brescia, Cagliari, Genova, Milano, Napoli, Palermo, Parma, Pisa, Roma, Siena, Torino, Udine e Verona.

## Giornata delle Malattie Neuromuscolari: un'edizione soddisfacente per il Policlinico

LINK: <http://www.strill.it/citta/messina/2019/03/giornata-delle-malattie-neuromuscolari-unedizione-soddisfacente-per-il-policlinico/>



Home / CITTA / Messina / Giornata delle Malattie Neuromuscolari: un'edizione soddisfacente per il Policlinico  
Giornata delle Malattie Neuromuscolari: un'edizione soddisfacente per il Policlinico 14:19 - 10 marzo 2019 Messina Condividi Ieri le consulenze all' Unità operativa complessa di Neurologia del Policlinico universitario di Messina e le visite gratuite al Centro NeMo SUD, che hanno coinvolto numerosi pazienti e famiglie. Oggi, spazio all'approfondimento scientifico e alla formazione. Sono questi i momenti salienti della Terza edizione della Giornata delle Malattie Neuromuscolari che si è svolta a Messina e ha collegato altre 16 città italiane con eventi in contemporanea: Ancona, Bari, Bologna, Brescia, Cagliari, Genova, Milano, Napoli, Palermo, Parma, Pisa, Roma, Siena, Torino, Udine e Verona. L'iniziativa è stata organizzata dal professore Antonio Toscano, ordinario dell'Università di Messina, past-president dell'Associazione italiana di Miologia (AIM). La GMN è nata tre anni fa su un'idea di Antonio Toscano e di Angelo Schenone, professore di neurologia dell'Università di Genova e presidente dell'Associazione italiana sistema nervoso periferico (AsSNP). "Siamo soddisfatti di questa edizione - ha commentato Toscano -, i numeri e la popolarità della Giornata sono sempre in crescita di anno in anno. Uno degli obiettivi che ci siamo posti tre anni fa era quello di riuscire a mettere in rete i Centri esperti in malattie neuromuscolari in Italia e creare una mappa di riferimenti certi per i pazienti e le loro famiglie. Nelle prossime edizioni cercheremo di allargare ancora di più questa rete. Sono circa 5mila le persone affette da malattie neuromuscolari in Sicilia. Nel convegno di oggi abbiamo fatto il punto sulle malattie, approfondendo gli aspetti diagnostici, terapeutici e facendo il punto sulla ricerca corrente. Infatti, reputiamo molto importante - sottolinea - aggiornare, anno per anno, i pazienti, le loro famiglie e le associazioni nonché medici ed operatori sanitari che operano nel settore delle malattie neuromuscolari. Queste sono patologie per la gran parte rare e croniche ed è necessario seguirle nel tempo e prevenire le eventuali complicazioni, valutando periodicamente con il paziente l'andamento della malattia, specie se è in corso una terapia specifica. Le malattie neuromuscolari spesso tendono a creare disabilità; pertanto è consigliabile un impegno continuo di medici e pazienti per sfruttare tutte le risorse riabilitative e farmacologiche che, per fortuna, si sono notevolmente incrementate negli ultimi anni". Un altro ambito fondamentale è il rapporto con i pazienti e le famiglie. Il focus, infatti, ha evidenziato gli ambiti assistenziali e il supporto per i familiari che assistono i propri cari, con la partecipazione di diversi rappresentanti delle associazioni. Alla tavola rotonda sono intervenuti il vescovo ausiliare dell'arcidiocesi di Messina, Lipari e Santa Lucia del Mela monsignor Cesare Di Pietro; il segretario della Commissione Sanità all'Assemblea regionale siciliana, l'onorevole Franco De Domenico; il prorettore dell'Università di Messina con delega all'area medica sanitaria, il professore Giovanni Tuccari e i rappresentanti delle associazioni

dei pazienti, Daniela Lauro, presidente nazionale di Famiglie SMA e vicepresidente di Fondazione Aurora onlus; Nunzio Riccobello, vice presidente dell' Associazione per lo studio delle atrofie muscolari spinali infantili (ASAMSI); Andrea Lombardo dell' Unione italiana lotta alla distrofia muscolare (UILDM); Valeria Pace presidente dell'Associazione 'Gli Equilibristi - HIBM'; i medici e pediatri di famiglia e numerosi specialisti. Il professore Toscano evidenzia: "E' utilissima questa interlocuzione continua, un dialogo costante tra specialisti del settore, medici di base e famiglie che hanno bisogno di continui contatti e chiarimenti durante l'assistenza dei loro familiari affetti da patologie neuromuscolari". La tavola rotonda è statamoderata dalla giornalista Danila La Torre. Prima dell'inizio dei lavori è stato osservato un minuto di raccoglimento e silenzio in ricordo di Alessandra Musarra, la donna tragicamente scomparsa nei giorni scorsi. Il congresso di questa mattina, infine, ha riscosso una nutrita partecipazione anche di giovani studenti universitari. La Giornata della Malattie neuromuscolari è patrocinata dalla Società Italiana di Medicina generale e delle cure primarie; dalla Società Italiana di Neurologia (**SIN**) e dalla Federazione nazionale degli Ordini dei Medici Chirurghi e degli Odontoiatri. Il progetto della GMN è stato promosso dall'Alleanza Neuromuscolare che include l'Associazione italiana sistema nervoso periferico (Asnp), l'Associazione italiana di miologia (Aim) e la Fondazione Telethon.

## Il cervello cambia nel tempo, è sempre in trasformazione

LINK: <https://www.iodonna.it/benessere/salute-e-psicologia/foto-racconto/il-cervello-cambia-nel-tempo-e-sempre-in-trasformazione/>

Salute e Psicologia Il cervello cambia nel tempo, è sempre in trasformazione Creatività e memoria non svaniscono con l'età. L'importante è coltivare le abilità mentali e puntare sulla saggezza. Senza farsi spaventare da qualche piccola dimenticanza... di Eliana Liotta Il cervello cambia nel tempo, è sempre in trasformazione Il cervello, per certi aspetti, è come un buon vino rosso. A ogni stagione acquista intensità, affina il bouquet, guadagna in complessità. Solo chi vive gli anni che passano con rassegnazione passiva ritiene che i pensieri, superati i 40, inizino a incresparsi e che da lì in avanti sia un rotolare della memoria giù per il pendio che conduce alla vecchiaia. Gli studi più recenti invitano a cambiare punto di vista. Le competenze acquisite negli anni, con le esperienze, con le letture, con il lavoro, anche con i dolori, ci rendono più capaci. Vale per le abilità mentali, che siano l'analisi del mercato azionario, l'insegnamento in una classe o una strategia di marketing, e vale per la perizia emotiva, come comprendere chi ci sta davanti. Anche il vocabolario, man mano che si cresce, diventa più ampio, variegato. Più efficace, scelto in base al contesto. Chiamiamola saggezza. «Saggezza significa applicare le lezioni del passato nel valutare i problemi del presente», si legge in una delle guide divulgative della Dana Alliance, un'organizzazione filantropica americana che dall'11 al 17 marzo organizza in tutto il mondo, anche in Italia, la Settimana del cervello. «La conoscenza che accumuliamo compensa il declino che potrebbe manifestarsi gradualmente». Ecco alcune domande ricorrenti per non temere il tempo che passa. UNA SETTIMANA DEDICATA ALLA NOSTRA MENTE Cinque milioni di persone in Italia colpite da malattie neurologiche. Come prevenire Al cervello è dedicata in tutto il mondo una settimana, dall'11 al 17 marzo. La **Società italiana di neurologia**, che conta oltre tremila soci, ha organizzato un calendario di incontri da Nord a Sud sul tema Proteggi il cervello. Il cardine degli appuntamenti è la prevenzione, attraverso una dieta sana e gli stili di vita. Le patologie neurologiche colpiscono oltre cinque milioni di italiani: comprendono i disturbi che colpiscono il sistema nervoso, dal mal di testa all'ictus, dalla sclerosi multipla all'Alzheimer, dal Parkinson all'epilessia. «È importante la tempestività», dice **Gianluigi Mancardi**, presidente della **Società italiana di neurologia**. «Alla comparsa di un sintomo, un intervento terapeutico rapido può rallentare la progressione della malattia. Oggi, infatti, grazie ai risultati della ricerca scientifica, si curano efficacemente molte malattie del sistema nervoso centrale e periferico». Durante la **Settimana mondiale del cervello**, coordinata a livello internazionale dall'americana Dana Alliance for Brain Initiatives, si svolgeranno varie iniziative gratuite, dai convegni scientifici alle attività nelle scuole.

## Malattie neuromuscolari, la ricerca non si ferma e in Italia 5 medici premiati in eccellenza

LINK: <https://www.lastampa.it/2019/03/09/scienza/malattie-neuromuscolari-la-ricerca-non-si-ferma-e-in-italia-medici-premiati-in-eccellenza-C8QKu41...>



Copyright © 2019 Malattie neuromuscolari, la ricerca non si ferma e in Italia 5 medici premiati in eccellenza Oggi Giornata mondiale dedicata a queste patologie. Nuove terapie in costante evoluzione, diagnosi precoci per riconoscere i sintomi Leggi anche Ultima modifica il 09/03/2019 alle ore 06:00 angela nanni Quando si parla di malattie neuromuscolari, di solito si distingue fra le forme ereditarie e quelle acquisite. Al primo gruppo appartengono molti disordini a esordio sia in età infantile sia in età adulta. L'elenco è in continuo aggiornamento grazie ai grandi progressi in ambito di genetica molecolare. Le scoperte più recenti, infatti, hanno consentito, in molti casi, di isolare il gene responsabile dell'avvio della progressione delle patologie che vanno a colpire uno dei componenti dell'unità motoria ovvero il 2° motoneurone, la placca neuromuscolare e il muscolo e di cercare di porvi rimedio. La patologia neuromuscolare ereditaria più frequente è costituita dal gruppo delleneuropatie sensitivo-motorie periferiche che hanno un'incidenza di circa una persona ogni mille abitanti. Meno diffuse sono poi patologie come la Distrofia Miotonica, le Distrofinopatie alle quali appartengono disordini come la distrofia muscolare di Duchenne, DMD e Becker, la Distrofia Muscolare dei Cingoli (LGMD), la Distrofia Muscolare Facio-Scapolo-Omerale (FSO), le Atrofie Muscolari Spinali (SMA I, II, III) e le Miotonie Congenite. Le forme non ereditarie comprendono quelle patologie che si sviluppano per lo più in età adulta e che compromettono la funzionalità di uno dei componenti dell'unità motoria. Uno dei disordini più noti è sicuramente la SLA (Sclerosi Laterale Amiotrofica), ma allo stesso gruppo appartiene anche la Miastenia gravis e la polineuropatia infiammatoria acuta, meglio conosciuta come sindrome di Guillain Barrè. «Le malattie neuromuscolari oggi note sono più di 150 e rappresentano un ampio gruppo di patologie, su base genetica o acquisita, che coinvolgono il tessuto muscolare, il midollo spinale, il nervo periferico o la giunzione neuromuscolare. Queste patologie possono comparire in qualunque momento della vita e a qualunque età, con evoluzione a volte molto rapida e dall'esito infausto, comportando gradi variabili di disabilità che interessano in particolar modo il movimento, la capacità respiratoria, la comunicazione, la deglutizione e la funzione cardiaca. Attualmente queste malattie interessano circa 40.000 persone in tutto il Paese» spiega Valeria Sansone Direttore clinico-scientifico Centro Clinico NeMO (NeuroMuscular Omnicentre un centro clinico ad alta specializzazione, pensato per rispondere in modo specifico alle necessità di chi è affetto da malattie neuromuscolari) di Milano. L'importanza di una diagnosi precoce e di figure specializzate Ogni patologia neuromuscolare necessita di un approccio multidisciplinare che prevede il coinvolgimento e la stretta collaborazione di diverse figure professionali quali neurologo, genetista, reumatologo, fisiatra e cardiologo. Tutti gli specialisti chiamati in causa devono essere in possesso di specifiche conoscenze poiché la latenza diagnostica e l'incapacità di un'adeguata presa in carico sia nella

fase cronica, sia in quella acuta, complicano e spesso arrestano il percorso di cura di questi pazienti. Le nuove terapie in costante evoluzione, invece, hanno reso fondamentale la possibilità di fare una diagnosi precoce e di riconoscere prontamente i sintomi e i segni di queste malattie, che ora sono potenzialmente trattabili. Proprio in questi giorni presso il Centro Clinico NeMO, hanno conseguito il primo Master di II livello in "Diagnosi, cura e ricerca nelle malattie neuromuscolari: aspetti muscolari e multisistemici", 5 medici. Il corso, è stato promosso dall'Università degli Studi di Milano: i professionisti che lo hanno frequentato, oggi, possono definirsi iperspecializzati per la presa in carico multidisciplinare delle patologie neuromuscolari. «Da anni la ricerca in questo ambito si è concentrata sulla conoscenza delle cause di esordio e sullo sviluppo di nuovi approcci terapeutici e posso dire che oggi stiamo vivendo un momento estremamente importante nella scoperta di nuovi tasselli per la presa in carico delle malattie neuromuscolari. Siamo solo all'inizio di quello che potremmo definire un nuovo «rinascimento farmacologico», perché dal punto di vista tecnologico la ricerca di nuovi farmaci ha superato i limiti dell'approccio per singola malattia e i risultati possono essere così messi a sistema e trasferiti anche alle altre patologie- chiarisce ancora la dottoressa Sansone che conclude- E tutto ciò ci riempie di speranza e ci porta a lavorare ancora più motivati, con la consapevolezza che tali risultati avranno un impatto concreto nel mettere in campo nuovi trattamenti di cura per i nostri piccoli e grandi pazienti». Iniziative sul territorio Sabato 9 marzo è la giornata dedicata alla sensibilizzazione sulle malattie neuromuscolari. In 17 città italiane Ancona, Bari, Bologna, Brescia, Cagliari, Genova, Messina, Milano, Napoli, Palermo, Parma, Pisa, Roma, Siena, Torino, Udine, Verona, sedi di Centri esperti di malattie neuromuscolari, sono stati organizzati degli incontri al fine di permettere a specialisti, associazioni di pazienti, infermieri, fisioterapisti, medici di base, pediatri un aggiornamento sullo stato dell'arte a livello nazionale, regionale e territoriale riguardo diagnosi, terapia e presa in carico del paziente affetto da tali disturbi ( [www.giornatamalattieneuromuscolari.it](http://www.giornatamalattieneuromuscolari.it)). Questa giornata, che ricorre per il terzo anno consecutivo, è stata fortemente voluta da Angelo Schenone dell'Università di Genova, Presidente dell'Associazione Italiana per lo Studio del Sistema Nervoso Periferico insieme al Prof. Antonio Toscano dell'Università di Messina e presidente dell'Associazione Italiana Miologia per parlare e sensibilizzare tutti, operatori del settore e non, sulle conseguenze di questi disturbi sia per chi ne è afflitto sia per chi deve prestare assistenza. Un'adeguata informazione, infatti, è fondamentale per permettere ai caregiver di assistere correttamente i malati, poiché queste patologie sono talmente gravi da imporre, il più delle volte, una vera e propria riorganizzazione familiare. La Giornata ha ottenuto il Patrocinio dalla Società Italiana di Medicina Generale e delle cure primarie (SIMMG), dalla **Società Italiana di Neurologia (SIN)** e dalla Federazione Nazionale degli Ordini dei Medici Chirurghi e degli Odontoiatri (FNOMCeO).

## TORNA LA **SETTIMANA MONDIALE DEL CERVELLO**

LINK: <https://www.italpress.com/salute/torna-la-settimana-mondiale-del-cervello>



TORNA LA **SETTIMANA MONDIALE DEL CERVELLO** 8 marzo 2019 Al via la quarta edizione della **Settimana Mondiale del Cervello**, la versione italiana della "Brain Awareness Week" che si terrà dall'11 al 17 marzo. 834 eventi in 800 città in tutte le regioni d'Italia tra workshop, convegni, aperitivi scientifici, mostre, film e tanto altro ancora, tutto a titolo gratuito, per diffondere le nuove scoperte neuro-scientifiche a tutti i cittadini. Più di 1.000 professionisti coinvolti tra psicologi, psicoterapeuti, biologi, neuroscienziati e medici per divulgare questi temi e per rendere pubblici i progressi e i benefici della ricerca sul cervello condotta fino ad oggi. La Settimana del Cervello è organizzata e coordinata da Hafricah.NET, portale di divulgazione neuroscientifica partner della Dana Foundation e creato da Donatella Ruggeri, psicologa e coordinatrice dell'evento, insieme a Elisabetta Grippa e sarà patrocinato dall'ENPAP, l'Ente Nazionale di Previdenza ed Assistenza per gli Psicologi. "La ricerca scientifica in campo neuropsicologico continua a fornire conoscenze sempre più approfondite - ha premesso Felice Torricelli, presidente dell'ENPAP -. È così che crescono le competenze dei nostri professionisti e la loro capacità di aiutare le persone in maniera sempre più impattante: oggi siamo sempre più in grado sia di individuare i segnali più precoci di allarme che di orientare la riabilitazione in maniera molto efficace, ma soprattutto, come Psicologi, possiamo intervenire per incentivare il benessere delle persone e la qualità della loro vita quotidiana". "La ricerca scientifica sulla psicologia delle differenze di genere sta aiutando a fare luce sulle reali caratteristiche che differenziano uomini e donne - ha spiegato Federico Zanon, vicepresidente ENPAP -. Differenze che sono molto lontane dagli stereotipi popolari, su cui si fondano le gravi discriminazioni di cui la nostra società purtroppo è ancora intrisa. Queste discriminazioni, purtroppo, hanno effetti tangibili e molto concreti: dal gender pay gap alle difficoltà che le donne incontrano nel mondo del lavoro. Contiamo che la psicologia e i suoi risultati scientifici possono giocare un ruolo determinante nei prossimi anni per un'evoluzione sul piano dell'eguaglianza e dei diritti civili, e contro ogni forma di discriminazione basata sul genere e sull'orientamento sessuale". "Divulgare, diffondere, oggi, vuole anche dire utilizzare i social network, - sottolinea Donatella Ruggeri, psicologa e coordinatrice de La Settimana del Cervello italiana che si è occupata in particolare dell'aspetto della divulgazione social -. Quest'anno, attraverso la rete abbiamo lanciato due campagne: #chegeneredicervello e #ricerchepazze. La prima ci ha permesso di fare luce sulle differenze di genere, andando a mostrare, grazie alla ricerca scientifica, quali sono le peculiarità del cervello maschile e femminile. La seconda, invece, ha indagato le ricerche neuroscientifiche più 'strane'. Tra cui per esempio cosa accade nel cervello di alcuni professionisti, come quello dei comici". In questa edizione de La Settimana del Cervello, è stato introdotto anche il "Progetto Scuola", che ha vinto un prestigioso premio di riconoscimento da parte della Federation of European Neuroscience Societies (FENS), volto a diffondere ai bambini e ai ragazzi le nuove conoscenze



scientifiche con un linguaggio adatto a loro e inserendole in un apposito eBook di teorie e attività da svolgere in classe. "Un particolare ringraziamento per quest'opera di diffusione lo dobbiamo a Giorgia Marziani e Nicoletta Agostinelli, psicologhe, che hanno coordinato con l'Associazione Calliope il progetto in tutta Italia. Oltre a offrire momenti dedicati alla conoscenza, nelle scuole potranno essere effettuati anche screening sulle abilità dell'apprendimento, per l'identificazione precoce dei Disturbi Specifici dell'Apprendimento", aggiunge Elisabetta Grippa, psicologa, psicoterapeuta e coordinatrice de La Settimana del Cervello inItalia. In più, i temi sono stati scelti tramite sondaggi Facebook e Instagram.

## Come proteggere il cervello

LINK: <https://in-dies.info/2019/03/11/come-proteggere-il-cervello/>

di IN DIES · Marzo 11, 2019 Pensare, ricordare, parlare, ma anche camminare, correre, ridere: una sinfonia, quella rappresentata dai più comuni e frequenti gesti quotidiani, diretta da un maestro d'orchestra d'eccezione: il cervello. Affascinante e misterioso, l'organo più prezioso del corpo umano coordina, infatti, in modo armonico le funzioni di tutto l'organismo. Per questo, proteggerlo risulta di fondamentale importanza. "Proteggi il tuo cervello" è infatti il claim che la **Società Italiana di Neurologia (SIN)** lancia in occasione della **Settimana Mondiale del Cervello** che dall'11 al 17 marzo si celebra in oltre 80 Paesi. Obiettivo è quello di aumentare la consapevolezza e sottolineare l'importanza della prevenzione nella lotta alle malattie neurologiche, che solo in Italia colpiscono circa 5 milioni di persone. Dalla Malattia di Alzheimer a quella di Parkinson, dall'Ictus cerebrale alla Sclerosi Multipla, dall'epilessia fino all'emicrania e ai disturbi del sonno. Sono questi alcuni dei disturbi neurologici che, secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità, colpiscono ben 1 miliardo di persone nel mondo. Oltre 47 milioni i casi di demenza e una stima di circa 7.7 milioni di nuovi malati ogni anno<sup>1</sup>. Tra le demenze, la forma più comune è l'Alzheimer con cui sono chiamati a convivere 40 milioni di persone nel mondo. Sono circa 6 milioni, invece, le persone che ogni anno muoiono a causa di un Ictus cerebrale e 33 milioni i sopravvissuti con esiti più o meno invalidanti<sup>1</sup>. Quanto alla Sclerosi Multipla (SM), circa 2.5 milioni le persone che convivono con le sue manifestazioni, mentre sono 6 milioni quelle affette dalla Malattia di Parkinson<sup>3</sup>. Infine l'emicrania cronica<sup>4</sup> colpisce nel mondo 1 persona su 10 ed è ritenuta seconda causa di disabilità per il forte impatto che ha su chi ne è affetto<sup>5</sup>. Adottare uno stile di vita sano è il primo passo per prendersi cura del proprio cervello, ma la prevenzione passa anche e soprattutto dal consulto dello specialista diriferimento. Il neurologo, l'unico in grado di comprendere lo straordinario ingranaggio del sistema nervoso, è protagonista indiscusso dello spot "Conosci il Neurologo, Proteggi il Tuo Cervello" che la **SIN** ha voluto realizzare e diffondere proprio oggi in occasione del lancio della **Settimana Mondiale del Cervello**. Lo spot verrà trasmesso sulle principali reti nazionali dalla RAI a LA7, da Sky a Mediaset. "La **SIN** ha fortemente voluto realizzare e diffondere questo spot per promuovere la figura dell'unico specialista che conosce a fondo il cervello e il suo funzionamento - ha commentato il Prof. **Gianluigi Mancardi**, Presidente **SIN** - Spesso, infatti, il paziente ha una paura ingiustificata di rivolgersi al neurologo, rinviando il consulto medico anche laddove necessario. Iniziative come la **Settimana Mondiale del Cervello** sono importanti occasioni per ricordare, in Italia e nel mondo, l'importanza della prevenzione nel contrastare l'insorgenza di patologie neurologiche. Proteggere il nostro cervello significa sia modificare errate abitudini che spesso ci vedono protagonisti, sia non sottovalutare sintomi e manifestazione che possono far sospettare un disturbo neurologico e che richiedono il parere del neurologo. Disturbi della memoria, del linguaggio, ma anche del sonno, possono infatti essere la spia di importanti disordini neurologici. La diagnosi precoce rappresenta una potente arma a nostra disposizione: solo riconoscendo tempestivamente un disturbo, infatti, è possibile mettere in atto quell'intervento terapeutico volto a limitare quanto più possibile importanti conseguenze". Qui di seguito gli spunti emersi in occasione della conferenza stampa di presentazione della **Settimana Mondiale del Cervello**, svolta oggi a Milano: L'alimentazione e la prevenzione delle malattie neurologiche Prof. Mario Zappia, Segretario **SIN**, Professore Ordinario di Neurologia presso l'Università di Catania e Direttore della Clinica Neurologica dell'A.O.U "Policlinico Vittorio Emanuele" di Catania Il funzionamento ottimale del

Sistema Nervoso richiede una dieta sana ed equilibrata in grado di fornire un costante apporto di macronutrienti e micronutrienti, per cui la possibile prevenzione di molte malattie neurologiche si basa innanzitutto su una corretta alimentazione. Le strategie di prevenzione su base alimentare sono molteplici. La prevenzione di malattie carenziali basata su un equilibrato apporto vitaminico, soprattutto del complesso B, è quanto mai attuale, considerando che tali malattie, una volta presenti solo in Paesi poveri e a basso sviluppo, sono oggi in crescita anche nella nostra parte di mondo sviluppato e ricco, basti solo pensare alle neuropatie e alle mielopatie secondarie a deficit di vitamina B12 procurato da diete molto in voga e strettamente prive di alimenti di derivazione animale. Per altre malattie neurologiche ci sono evidenze oramai consolidate, derivanti soprattutto da studi neuroepidemiologici, che riportano il ruoloprotettivo svolto da micronutrienti (folati, vitamine del complesso B, vitamina D, vitamina E), macronutrienti (acidi grassi poliinsaturi) e antiossidanti (polifenoli) nello sviluppo di patologie di tipo neurodegenerativo, cerebrovascolare e infiammatorio. La dieta mediterranea riassume tali proprietà, essendo composta da alimenti ricchi di acidi grassi poliinsaturi (omega 3 e omega 6, presenti nel pesce azzurro, nell'olio d'oliva e nei legumi) e di antiossidanti (polifenoli come il resveratrolo, presente nel vino rosso, o le antocianine, presenti in frutta e verdura). Grazie alla sua composizione è indubbio il ruolo della dieta mediterranea, a basso contenuto di sodio e di grassi saturi di derivazione animale, nella prevenzione dell'ictus. È stato recentemente riportato che, su oltre 100.000 donne americane, chi aveva un'alta aderenza alla dieta mediterranea riduceva del 18% il rischio di ictus ischemico. Uno studio americano ha evidenziato una riduzione del rischio di sviluppare Alzheimer pari al 40% in chi seguiva strettamente un'alimentazione di tipo mediterraneo e un altro studio ha riportato simili risultati anche per il Parkinson.

L'igiene del sonno: come evitare la comparsa di disturbi del sonno e prevenire, quindi, alcune malattie neurologiche Prof. Giuseppe Plazzi, Centro per lo Studio e la Cura dei Disturbi del Sonno dell'Università di Bologna La mancanza di sonno ha un significativo impatto sulla salute dell'individuo, sia a breve sia a lungo termine. Scarsa attenzione, disturbi della memoria e dell'apprendimento sono le conseguenze a breve termine di una non corretta qualità del sonno. Quanto a quelle a lungo termine, uno studio sperimentale del 2019, pubblicato su Nature, evidenzia come la frammentazione del sonno, provocata da risvegli notturni, faciliti la formazione di placche arteriosclerotiche. Inoltre, tra i disturbi del sonno, le apnee ostruttive tendono ad associarsi ad un elevato rischio cardio-cerebrovascolare con possibilità di Ictus ischemico. Importante evidenziare come il trattamento delle apnee notturne riporti il rischio di stroke ai livelli della popolazione generale. Alla Malattia di Parkinson sono invece legati alcuni disturbi motori notturni: oggi il disturbo di comportamento della fase REM (Rapid Eye Movement - la fase in cui si sogna) è riconosciuto non solo come una comorbidità del Parkinson, ma anche il più sensibile e affidabile marcatore precoce di tutte le malattie da accumulo di alfa-sinucleina. Riconoscere precocemente questo disturbo consente di identificare i pazienti prima della manifestazione diurna della malattia, permettendo quindi di somministrare tempestivamente efficaci terapie neuroprotettive e limitarne la progressione.

La riserva cognitiva e l'attività fisica possono proteggere il cervello dal decadimento mentale? Prof. Carlo Ferrarese, Direttore Scientifico del Centro di Neuroscienze dell'Università di Milano-Bicocca e Direttore della Clinica Neurologica presso l'Ospedale San Gerardo di Monza

1 anziano su 4 di età superiore agli 80 anni è affetto dalla Malattia di Alzheimer. Alla base di questa forma di demenza vi è l'accumulo progressivo nel cervello di beta-amiloide. Studi scientifici hanno dimostrato come il deposito anomalo di questa proteina possa essere causato

dal danno vascolare. Correggere i fattori di rischio di patologie vascolari come ipertensione, diabete, obesità, fumo e scarsa attività fisica consente di limitare notevolmente il rischio di sviluppare la Malattia di Alzheimer e, più in generale, le demenze che solo in Italia colpiscono 1 milione di persone. Una recente revisione di circa 100 studi effettuati su oltre 100.000 anziani ha inoltre confermato che l'attività fisica aerobica moderata (almeno 3 ore alla settimana per almeno 25 settimane consecutive) è in grado di migliorare le prestazioni cognitive, sia nei soggetti in salute sia in quelli con deficit cognitivi. Sempre con riferimento allo sport, recenti esperimenti su modellianimali hanno evidenziato come il fattore neurotrofico BDNF, prodotto dai muscoli durante l'attività fisica, sia in grado di ridurre la produzione nel cervello della proteina beta amiloide. Non solo training fisico: l'allenamento mentale attraverso attività quali la lettura, lo studio di una nuova lingua o di uno strumento musicale, o semplicemente con un passatempo stimolante, contribuisce a proteggere il nostro cervello e a ritardare la comparsa di demenza in soggetti con iniziale declino cognitivo. Questo perché le attività cognitive implicano la continua creazione di nuove connessioni cerebrali che determinano una cosiddetta "riserva cognitiva" in grado di contrastare il danno di alcuni circuiti cerebrali.

Come proteggere il cervello dai disturbi cerebrovascolari? Prof. Danilo Toni, Associato in Neurologia, Direttore Unità di Trattamento Neurovascolare e Neurologia d'Urgenza Policlinico Umberto I di Roma La correzione dei cosiddetti fattori di rischio modificabili quali fumo, ipertensione, ipercolesterolemia, fibrillazione atriale, obesità e diabete consente una significativa riduzione del rischio di Ictus cerebrale. A ridurre del 50% il rischio di Ictus è l'eliminazione dell'ipertensione, del 19% la perdita di peso se obesi e del 12% lo stop al fumo. Ogni anno in Italia si registrano 150.000 nuovi casi di Ictus cerebrale, mentre sono 800.000 le persone sopravvissute allo Stroke che portano i segni di invalidità; Queste misure di protezione del cervello dai disturbi cerebrovascolari possono essere messe in atto prima che questi si verifichino (prevenzione primaria). Ma è possibile proteggere il nostro cervello se un ictus ischemico si è già verificato? Il danno dovuto all'ictus può essere limitato attraverso terapie di riperfusione farmacologiche e/o meccaniche. La trombolisi intravenosa e la trombectomia meccanica, in combinazione o separatamente fra loro a seconda dei casi clinici, consentono oggi di ottenere un recupero delle funzioni neurologiche allo stato precedente l'ictus fino al 50-60% dei casi trattati. Va però ricordato che, al momento, solo il 10%-15% di tutti i pazienti con ictus è candidabile alla trombolisi intravenosa e circa il 5% alla trombectomia meccanica. Ma il cervello colpito da ictus si protegge anche sottoponendo il paziente alle terapie farmacologiche atte a stabilizzarlo dal punto di vista pressorio e del ritmo cardiaco, evitando la malnutrizione e la conseguente depressione immunitaria e, infine, trattando eventuali complicanze infettive.

Possiamo prevenire le malattie neuromuscolari? Prof. Antonio Toscano, Professore Ordinario di Neurologia, Preside della Facoltà di Medicina e Chirurgia, Università di Messina Si stima che, in Italia almeno 80.000-100.000 pazienti siano affetti da Malattie Neuromuscolari (MNM) che nel 90% rientrano tra le malattie rare. Verosimilmente, ad oggi, almeno 200-300 diverse forme di MNM sono state riconosciute nel territorio Nazionale. La prevenzione di tali malattie è, spesso, un percorso articolato e complesso. La loro prevenzione, in maniera sistematica, è possibile soprattutto per le patologie acquisite (non ereditarie) ma adesso, sempre più frequentemente, anche per quelle genetiche. Per tali motivi, si ricorre spesso ad un consulto specialistico presso i Centri in grado di offrire percorsi di diagnosi e cura completi e multidisciplinari. Nell'ambito delle malattie neuromuscolari infatti il termine prevenzione acquista un significato più ampio. Se da un lato, una volta identificato il difetto genetico primario o la forma acquisita, vi è la possibilità di

offrire al paziente e alla famiglia l'opportunità di ricorrere ad una consulenza clinica e/o genetica o eseguire test prenatali, dall'altro, l'identificazione precoce della malattia permette l'attuazione di un piano assistenziale-terapeutico mirato alle esigenze del paziente con l'obiettivo di prevenire la progressione della patologia stessa. La prevenzione e la ricerca della diagnosi nelle MNM costituiscono passaggi fondamentali e necessari per poter seguire e consigliare al meglio i pazienti ed i loro familiari. Il 9 marzo si celebra la Giornata delle Malattie Neuromuscolari (GMN), che coinvolge specialisti esperti di MNM di tutto il territorio nazionale, i quali incontreranno cittadini, pazienti e familiari, ma anche medici e operatori sanitari in 17 città italiane contemporaneamente con l'obiettivo non solo di informare ma anche di fornire un supporto educativo per la prevenzione, la diagnosi e la presa in carico di pazienti con sospetta o già diagnosticata malattia neuromuscolare. Prevenzione e malattie extrapiramidali - Parkinson, distonie, corea di Huntington, disturbi del movimento Prof. Roberto Eleopra, Vicepresidente **SIN** e UOC Neurologia 1 - Parkinson e Disordini del Movimento, Fondazione IRCCS Istituto Neurologico Carlo Besta Milano Il ruolo della prevenzione è rilevante nel caso delle malattie neurologiche del sistema extrapiramidale, quali Parkinson, Distonie, Corea, ecc. Si tratta di patologie che possono manifestarsi con rallentamento nei movimenti (forme ipocinetiche, quali il Parkinson) o movimenti del corpo eccessivi (forme ipercinetiche, quali distonie o tremori). La prevenzione è soprattutto basata su una diagnosi precoce della malattia, che talora compare lentamente in età infantile o giovanile, per evitare le disabilità successive, ma poi si attua anche attraverso una accorta e sana alimentazione ed esercizio fisico e allenamento costanti. Al riguardo, gli esperti identificano quegli alimenti che possono avere un ruolo nella genesi dei disturbi neurologici o che possono incidere negativamente su condizioni preesistenti. Nella Malattia di Parkinson, ad esempio, i pasti, specie se ricchi di proteine, possono interferire sia con l'assorbimento dei farmaci (es.: Levodopa), sia con il loro ingresso nel cervello contribuendo alla diminuita efficacia della terapia, vi sono numerose evidenze per ritenere importante l'uso di una dieta prevalentemente vegetariana a basso contenuto proteico. Un'alimentazione povera di colesterolo e ricca di fibre, vitamine ed antiossidanti presenti in frutta e verdura e di grassi insaturi contenuti nell'olio di oliva (la cosiddetta dieta mediterranea) riducono l'incidenza anche dei disturbi cognitivi nelle malattie extrapiramidali. In caso di malattia, la protezione del cervello può venire dall'intervento terapeutico tempestivo? Prof. **Gianluigi Mancardi**, Presidente della **SIN**, Clinica Neurologica Università di Genova Per essere efficace, una cura deve essere somministrata precocemente: solo in questo modo, infatti, è possibile limitare devastanti conseguenze. Sclerosi Multipla, Ictus, Alzheimer e Cefalee croniche sono il bersaglio delle più innovative terapie, messe a punto recentemente dalla ricerca scientifica. A disposizione della Sclerosi Multipla, che solo in Italia colpisce 120.000 persone, 15 differenti terapie con possibilità di personalizzazione in base al tipo e alla gravità dell'esordio clinico. Gli avanzamenti più recenti riguardano le terapie con anticorpi monoclonali anti-linfociti B e il trapianto autologo di cellule staminali ematopoietiche, una procedura efficace nei casi particolarmente aggressivi che non rispondono alle terapie approvate. Nelle malattie cerebrovascolari, studi recenti hanno confermato l'utilità della terapia endovascolare anche dopo 16 e persino 24 ore dall'Ictus in quei pazienti che abbiano buoni circoli collaterali e tessuto nervoso in sofferenza, ma non ancora irrimediabilmente perso. Nella Malattia di Alzheimer, alcuni studi che utilizzano anticorpi monoclonali in grado di ridurre l'anomalo deposito di amiloide sembrano indicare che una terapia eziologica sia possibile e oramai vicina, anche se efficace solo nelle fasi molto iniziali di malattia. Risulta quindi fondamentale

una diagnosi precoce. Enormi sono stati anche i passi compiuti dalla ricerca nel trattamento delle cefalee, con particolare riguardo all'emicrania cronica: per gli 800.000 italiani che ne soffrono sono stati sviluppati anticorpi monoclonali selettivi in grado di migliorare notevolmente la qualità di vita dei pazienti. Incontri divulgativi e convegni scientifici, attività per gli studenti delle scuole secondarie e open day presso le cliniche neurologiche: numerose le iniziative gratuite che si svolgeranno in tutto il territorio nazionale e avranno come protagonista il nostro organo più complesso, il cervello, che ci permette di pensare, ricordare, muovere, sentire, parlare, vedere, dormire e organizzare tutte le nostre numerose attività. Share this...

## Il cervello migliora con l'età

LINK: <http://blog.iodonna.it/eliana-liotta-diete-fitness-benessere/2019/03/09/cervello-migliora-leta/>



Il cervello migliora con l'età Eliana Liotta 0 VAI AI COMMENTI Il cervello, per certi aspetti, è come un buon vino rosso. A ogni stagione acquista intensità, affina il bouquet, guadagna in complessità. Solo chi vive gli anni che passano con un atteggiamento di rassegnazione passiva ritiene che i pensieri, superati i 40, inizino a incresparsi e che da lì in avanti sia un rotolare della memoria giù per il pendio che conduce alla vecchiaia. Gli studi più recenti invitano a cambiare punto di vista. Le competenze acquisite negli anni, con le esperienze, con le letture, con il lavoro, anche con i dolori, ci rendono più capaci. Vale per le abilità mentali, che siano l'analisi del mercato azionario, l'insegnamento in una classe o una strategia di marketing, e vale per la perizia emotiva, come comprendere chi ci sta davanti. Anche il vocabolario, man mano che si cresce, diventa più ampio, variegato. Più efficace, scelto in base al contesto. Chiamiamola saggezza. Ma senza lo stereotipo che affibbia il termine ai proverbi di campagna e agli epigoni di Matusalemme. Piuttosto, è l'aver fatto tesoro di errori e di successi. «Saggezza significa applicare le lezioni del passato nel valutare i problemi del presente», si legge in una delle guide divulgative della Dana Alliance, un'organizzazione filantropica americana che dall'11 al 17 marzo 2019 organizza in tutto il mondo, anche in Italia, la Settimana del cervello. «La conoscenza che accumuliamo è in grado di compensare il declino che potrebbe manifestarsi gradualmente». Ecco alcune domande ricorrenti per non temere il tempo che passa e apprezzare la mente anche quando inizia a rivestirsi di capelli grigi. Dopo i vent'anni si perdono migliaia di neuroni al giorno? Per fortuna no. Il cervello perde relativamente pochi neuroni con il passare degli anni. Nella terza età la perdita tende a concentrarsi in alcune aree, in particolare l'ippocampo e la substantia nigra, il che può motivare il declino nella memoria e nell'agilità fisica. L'esercizio del corpo e della mente, la dieta sana, le relazioni sociali, il modo in cui si gestisce lo stress e una visione positiva del mondo sono fattori di prevenzione significativi. È vero che il cervello di un adulto non produce nuove cellule nervose? Lo hanno ritenuto generazioni di scienziati e nel 2018 è stato pubblicato su Nature uno studio secondo cui la neurogenesi nell'uomo si spegnerebbe dopo l'infanzia. Ma altre ricerche smontano l'argomento, sostenendo che alcune aree, tra cui l'ippocampo, ossia il centro dove si formano i ricordi, producono costantemente nuovi neuroni. In ogni caso, non si smette di costruire ponti tra le cellule nervose: le sinapsi (dal verbo greco *synápto*, congiungo). Sono quelle connessioni a strutturare la nostra intelligenza. A un certo punto si smette di imparare? No, e non si dovrebbe mai smettere. Il cervello è una macchina per l'apprendimento e giova alla sua salute impegnarsi nell'imparare nuove cose. Negli animali da laboratorio allevati in ambienti ricchi di opportunità per nuove esperienze, si sono trovate sinapsi più numerose che nei cervelli di animali vissuti in gabbie standard. E studiando, leggendo, si crea una specie di riserva cognitiva in grado di compensare l'eventuale declino: distrutta una via fra i neuroni, la si rimpiazza con un'altra. È inevitabile

che si perda la memoria? No. Tante persone raggiungono un'età veneranda con la lucidità di sempre. Una fortuna dettata dei geni ma anche dal modo in cui hanno passato la loro vita. È preoccupante dimenticare i nomi delle persone? In realtà i lapsus della mente sono molto comuni, non c'è da stressarsi e immaginare che si diventerà dementi se capita di dimenticare qualcosa a 30 o a 70 anni. Ricordare nomi e numeri, date ed eventi sono esempi di memoria detta di rievocazione il cui calo inizia già intorno ai vent'anni. I piccoli deficit corrispondono al cambiamento che interessa con l'età tutto l'organismo, dalla pelle alla resistenza cardiovascolare. Perché per il cervello dovrebbe essere diverso? I banali problemi di memoria non sono preoccupanti di per sé, tanto più che la facoltà può essere esercitata, attraverso le parole o la ripetizione di poesie, per esempio, sia imparando a concentrare l'attenzione sui concetti che si vogliono fissare. Diventano anomali quei vuoti che si ripetono, come dimenticare ogni giorno dov'è parcheggiata l'auto oppure un'intera conversazione con una persona, perfino la strada per tornare a casa. I pensieri rallentano? Può capitare, ma alcune ricerche recenti suggeriscono che anche il rallentamento apparente nell'elaborazione mentale riflette, in parte, la ricca miniera di informazioni che il cervello più saggio deve ordinare. Il processo creativo si esaurisce con l'età? La storia pullula di esempi che testimoniano il contrario. Tiziano si fa l'autoritratto intorno ai 90 anni. Lavorerà ancora per nove anni, e bene, come ricordano Giangiacomo Schiavi e Carlo Vergani nel loro libro per Centauria Non ho l'età: «Il Tintoretto si ritrae a 70 anni, Leonardo a 60, Michelangelo si raffigura nel Giudizio universale con i tratti di san Bartolomeo quando di anni ne ha 65». Giorgio de Chirico dipinge Sole sul cavalletto a 85 anni, Marc Chagall Il pittore e la sua fidanzata a 93. A 87 anni, Pablo Picasso manifesta un'esplosione creativa: in pochi mesi realizza 347 incisioni. Gioachino Rossini compone la Petite messe solennelle a 71 anni. Ennio Morricone, nato nel 1928, riceve il suo secondo Oscar a 88 anni, per la colonna sonora del film di Quentin Tarantino The Hateful Eight. Andrea Camilleri, classe 1925, sforna gialli e romanzi. Nel 2017 dice: «Non vedo più, ma i miei sogni sono a colori». La testa delle persone può cambiare e migliorare, anche se l'infanzia è lontana? Il cervello si modifica continuamente in risposta alle esperienze e alle nuove informazioni, a tutte le età. Si chiama plasticità questa qualità per cui attraverso l'apprendimento cambiano le connessioni tra i neuroni. Mutare il modo di pensare o rettificare un comportamento abituale induce alterazioni nei corrispondenti sistemi cerebrali coinvolti. Per esempio, la psicoterapia insegna a ribaltare gli schemi mentali negativi di pensiero e di comportamento: le scansioni di imaging, le fotografie del cervello, mostrano i mutamenti prodotti dalle terapie psicologiche. C'è sempre tempo per diventare persone migliori. La consulenza scientifica dell'articolo, pubblicato sul numero del 9 marzo 2019 su «Io donna», è di **Gianluigi Mancardi**, presidente della **Società italiana di neurologia**, che organizza ogni anno la **Settimana mondiale del cervello** (dall'11 al 17 marzo 2019).



## Al via la **settimana mondiale del cervello** 2019

LINK: <https://www.agenpress.it/notizie/2019/03/08/al-via-la-settimana-mondiale-del-cervello-2019/>



Al via la **settimana mondiale del cervello** 2019 8 Marzo 2019 0 46 Dall'11 al 17 marzo si aprono le porte della quarta edizione. L'iniziativa, che prevede 834 eventi in 800 città delle 20 Regioni italiane, ha l'obiettivo di diffondere i benefici e i progressi delle scoperte neuroscientifiche. Anche quest'anno, l'ENPAP (Ente Nazionale di Previdenza ed Assistenza per gli Psicologi) ha dato il suo patrocinio alla "Brain Awareness Week" Agenpress. Dall'11 al 17 marzo si aprono le porte della quarta edizione della "Brain Awareness Week", la Settimana del Cervello, che nella versione italiana è coordinata dalle psicologhe Donatella Ruggeri ed Elisabetta Grippa. L'obiettivo di questi sette giorni è quello di diffondere le nuove scoperte neuro-scientifiche a tutti i cittadini, per rendere pubblici i progressi e i benefici della ricerca sul cervello condotta fino a oggi. I temi saranno divulgati grazie al lavoro degli esperti del settore: psicologi, psicoterapeuti, neuropsicologi, biologi, neuroscienziati e medici. Sono 834 i momenti di incontro previsti in tutte le Regioni d'Italia, coinvolgendo 800 città e più di 1.000 professionisti. Anche quest'anno, l'evento sarà patrocinato dall'ENPAP, l'Ente Nazionale di Previdenza ed Assistenza per gli Psicologi. «La ricerca scientifica in campo neuropsicologico continua a fornire conoscenze sempre più approfondite, - premette Felice Torricelli, Presidente ENPAP. È così che crescono le competenze dei nostri professionisti e la loro capacità di aiutare le persone in maniera sempre più impattante: oggi siamo sempre più in grado sia di individuare i segnali più precoci di allarme che di orientare la riabilitazione in maniera molto efficace, ma soprattutto, come Psicologi, possiamo intervenire per incentivare il benessere delle persone e la qualità della loro vita quotidiana». E, aggiunge Federico Zanon, Vicepresidente ENPAP, «La ricerca scientifica sulla psicologia delle differenze di genere sta aiutando a fare luce sulle reali caratteristiche che differenziano uomini e donne. Differenze che sono molto lontane dagli stereotipi popolari, su cui si fondano le gravi discriminazioni di cui la nostra società purtroppo è ancora intrisa. Queste discriminazioni, purtroppo, hanno effetti tangibili e molto concreti: dal gender pay gap alle difficoltà che le donne incontrano nel mondo del lavoro. Contiamo che la psicologia e i suoi risultati scientifici possono giocare un ruolo determinante nei prossimi anni per un'evoluzione sul piano dell'eguaglianza e dei diritti civili, e contro ogni forma di discriminazione basata sul genere e sull'orientamento sessuale». Istituita nel 1996 dalla Dana Alliance for Brain Initiatives, ogni anno a marzo, la campagna italiana (La Settimana del Cervello", [www.settimanadelcervello.it](http://www.settimanadelcervello.it)) è organizzata e coordinata da Hafricah.NET, portale di divulgazione neuroscientifica partner della Dana Foundation e creato da Donatella Ruggeri, psicologa e coordinatrice dell'evento. Dal 2007, Hafricah.NET funge da anello di congiunzione tra il mondo accademico e il pubblico interessato all'argomento. Di anno in anno, sono cresciuti i consensi e le iniziative offerte ai cultori della materia e ai cittadini. Rispetto all'edizione precedente, quella del 2019 interessa tutte le Regioni (erano 19 nel 2018), gli eventi e i momenti di incontro sono 234 in più, e i professionisti impegnati sono passati da

600 a 1.139. «Divulgare, diffondere, oggi, vuole anche dire utilizzare i social network, - sottolinea Donatella Ruggeri, psicologa e coordinatrice de La Settimana del Cervello italiana che si è occupata in particolare dell'aspetto della divulgazione social. Quest'anno, attraverso la rete abbiamo lanciato due campagne: #chegeneredicervello e #ricerchepazze. La prima ci ha permesso di fare luce sulle differenze di genere, andando a mostrare, grazie alla ricerca scientifica, quali sono le peculiarità del cervello maschile e femminile. La seconda, invece, ha indagato le ricercheneuroscientifiche più "strane". Tra cui, per esempio cosa accade nel cervello di alcuni professionisti, come quello dei comici». In questa edizione de La Settimana del Cervello, è stato introdotto anche il "Progetto Scuola", che ha vinto un prestigioso premio di riconoscimento da parte della Federation of European Neuroscience Societies (FENS), volto a diffondere ai bambini e ai ragazzi le nuove conoscenze scientifiche con un linguaggio adatto a loro e inserendole in un apposito eBook di teorie e attività da svolgere in classe. «Un particolare ringraziamento per quest'opera di diffusione lo dobbiamo a Giorgia Marziani e Nicoletta Agostinelli, psicologhe, che hanno coordinato con l'Associazione Calliope il progetto in tutta Italia. Oltre a offrire momenti dedicati alla conoscenza, nelle scuole potranno essere effettuati anche screening sulle abilità dell'apprendimento, per l'identificazione precoce dei Disturbi Specifici dell'Apprendimento - aggiunge Elisabetta Grippa, psicologa, psicoterapeuta e coordinatrice de La Settimana del Cervello in Italia. La figura dello psicologo è vicina ai bisogni delle persone, diffonde conoscenza. Cominciare a compiere quest'opera già a partire dalla giovane età, aiuta ad avere maggiore consapevolezza nelle scelte quotidiane, a riconoscere le notizie vere da quelle false, mettendole in discussione. Perché la conoscenza rende liberi, più riflessivi e più inclini al pensiero critico». Aumentano anche le possibilità di effettuare screening cognitivi per gli adulti, promossi con un protocollo uguale in tutta Italia, e coordinati dalla Scuola di Specializzazione in Neuropsicologia del Dipartimento di Psicologia dell'Università Sapienza, che ha di nuovo dato all'evento il suo prestigioso patrocinio istituzionale. Sono tanti i workshop esperienziali e gli incontri che spiegheranno le potenzialità e le modalità di operato del cervello, ma quest'anno c'è anche un'altra novità. È stato introdotto nel programma il "paradigm dell'Hyperscanning", vale a dire cosa accade nel nostro cervello e in quello dell'interlocutore quando iniziamo a interagire durante una conversazione e in che modo ci si sintonizza. Tema che trova applicazione utile in diversi settori, sociale, aziendale, clinico e riabilitativo, e a cui risponderà la professoressa Michela Balconi, PhD, coordinatrice del progetto dell'Unità di Ricerca in Neuroscienze Sociali e delle Emozioni dell'Università Cattolica del Sacro Cuore di Milano. «Gli appassionati del cervello avranno modo di conoscere e scoprire i più recenti avanzamenti tecnologici e metodologici nell'ambito delle neuroscienze applicate che hanno avviato nuovi percorsi di approfondimento verso ciò che potremmo definire "neuroscienze a due persone", - spiega Michela Balconi. Al fine di esplorare le funzionalità e le applicazioni di questo nuovo paradigma delle neuroscienze saranno organizzati due incontri, il 16 marzo, nelle sedi dell'Università Cattolica di Milano e di Brescia, oltre a un Workshop in cui esperti del tema mostreranno le multiple applicazioni di questa nuova tecnica in differenti contesti applicativi». Commenti

## Messina - Presentata settimana del cervello

LINK: <http://www.strill.it/archivio/notizie-archivio/2019/03/messina-presentata-settimana-del-cervello/>

Home / ARCHIVIO / Notizie archivio / Messina - Presentata settimana del cervello Messina - Presentata settimana del cervello 10:59 - 9 marzo 2019 Notizie archivio Condividi "Un momento per ricordare la giovane Alessandra Musarra, scomparsa tragicamente ieri. Proviamo grande disagio per quello che è accaduto e umanamente ci sconvolge tutti". Così il professore Placido Bramanti, direttore scientifico dell'Ircss 'Bonino Pulejo', ha voluto esordire prima di presentare i dettagli della **'Settimana mondiale del Cervello'**, iniziativa che partirà lunedì 11 marzo per concludersi venerdì 15 e promossa dalla fondazione mondiale 'Dana Alliance', insieme alla **Sin, Società italiana di neurologia** e, a Messina, dal Centro 'Bonino Pulejo'. All'incontro con la stampa hanno partecipato anche il commissario straordinario dell'Irccs, Vincenzo Barone e Giuseppe Cappello, dirigente dell'Ufficio scolastico territoriale di Messina. "Andremo nelle scuole di secondo grado della città, insieme ai nostrispecialisti, per spiegare cos'è il cervello, farlo conoscere da vicino grazie alle tecnologie diagnostiche in dotazione al Centro e illustrare ai ragazzi, con il linguaggio più semplice possibile, quanto quest'organo è importante per la nostra vita e quanto è fondamentale prendersene cura prima di tutto con la prevenzione, schivando quei comportamenti rischiosi che possono danneggiarlo. Purtroppo ai danni permanenti non c'è rimedio, quindi è giusto evitarli con un'alimentazione corretta, tralasciando comportamenti rischiosi, come i traumi causati dal mancato uso del casco o se indossato in modo scorretto. Poi c'è il grave pericolo di alcool, fumo e dell'assunzione di droghe. E su quest'ultimo punto - spiega il neurologo - abbiamo statistiche preoccupanti, con droghe sintetiche dalle molecole sempre più rischiose e sempre meno conosciute. La parola d'ordine è dunque prevenire". Per il commissario straordinario dell'Irccs 'Bonino Pulejo', Barone, "questa iniziativa permette di pensare ai giovani come al cervello della società. Allo stesso modo di come la natura protegge perfettamente quest'organo dentro la scatola cranica, con la stessa cura noi dobbiamo proteggere i nostri giovani. E' un dovere anche etico per tutti coloro che operano nella sanità". Per il dirigente, poi, l'auspicio è che "magari da questi incontri possano nascere nuovi appassionati di medicina, che decidano di investire il proprio futuro professionale in una disciplina tanto bella quanto utile". Il dirigente dell'Ufficio scolastico territoriale, Cappello, ha posto "l'attenzione sull'importanza del progetto e sull'utilità della sensibilizzazione degli studenti ai temi della salute. I ragazzi vanno informati sulle azioni preventive per salvaguardare un organo così importante. L'utilizzo del social durante gli incontri è molto utile. I nuovi strumenti di comunicazione sono più vicini ai giovani e il web può essere occasione di condivisione anche per coloro che non vivranno direttamente questa esperienza e per scambiarsi informazioni tra coetanei". Grazie A tale proposito, infatti, sulla pagina Facebook ufficiale 'Irccs Bonino Pulejo Messina', si potranno seguire le dirette dalle scuole, rivedere e condividere i momenti più belli dell'iniziativa e rimanere sempre aggiornati sulle attività dell'Istituto. Condividi

## Messina - buona affluenza negli ambulatori di neurologia del policlinico

LINK: <http://www.strill.it/archivio/notizie-archivio/2019/03/messina-buona-affluenza-negli-ambulatori-di-neurologia-del-policlinico/>

Home / ARCHIVIO / Notizie archivio / Messina - buona affluenza negli ambulatori di neurologia del policlinico Messina - buona affluenza negli ambulatori di neurologia del policlinico 09:05 - 9 marzo 2019 Notizie archivio Condividi Numerosi gli utenti e le famiglie che hanno usufruito delle consulenze degli ambulatori, aperti oggi, mattina e pomeriggio, dell'Unità operativa complessa di Neurologia e Malattie Neuromuscolari. Importante affluenza anche per l'open day di visite al Centro clinico NeMo SUD. E' l'anteprima della Giornata per le Malattie Neuromuscolari che domani si svolgerà a Messina e, in contemporanea, in altre 16 città d'Italia. Al Policlinico universitario, a partire dalle 9 nel Palazzo dei Congressi, si terrà un convegno di aggiornamento per specialisti, associazioni di pazienti, infermieri, fisioterapisti, medici di base, pediatri. Il focus farà il punto, a livello nazionale, regionale e territoriale, su diagnosi, terapie e presa in carico del paziente con malattieneuromuscolari. La giornata di lavori è aperta anche a studenti di Medicina e Fisioterapia, così da garantire la formazione dei futuri operatori sanitari. La Gmn è nata tre anni fa da un'idea di Angelo Schenone, professore presso l'Università di Genova e presidente dell'Asnp e di Antonio Toscano, ordinario dell'Università di Messina, past-president dell'Aim ed è patrocinato dalla Società Italiana di Medicina generale e delle cure primarie; dalla **Società italiana di neurologia** e dalla Federazione nazionale degli Ordini dei Medici Chirurghi e degli Odontoiatri. Il progetto è, inoltre, promosso dall'Alleanza Neuromuscolare che include l'Associazione italiana sistema nervoso periferico (Asnp), l'Associazione italiana di miologia (Aim) e la Fondazione Telethon. Le altre città che organizzano iniziative per la Giornata delle malattie neuromuscolari sono, Ancona, Bari, Bologna, Brescia, Cagliari, Genova, Milano, Napoli, Palermo, Parma, Pisa, Roma, Siena, Torino, Udine e Verona. Condividi

## La settimana del cervello Tre incontri in ospedale

LINK: <http://www.altoadige.it/cronaca/bolzano/la-settimana-del-cervello-tre-incontri-in-ospedale-1.1936147>

La settimana del cervello Tre incontri in ospedale bolzano. Il reparto di Neurologia, guidato dal primario Francesco Teatini ha organizzato, nell'ambito della "**Settimana Mondiale del cervello**", tre incontri riservati ai dipendenti e a tutte le... 09 marzo 2019 Diminuire font Ingrandire font Stampa Condividi Mail bolzano. Il reparto di Neurologia, guidato dal primario Francesco Teatini ha organizzato, nell'ambito della "**Settimana Mondiale del cervello**", tre incontri riservati ai dipendenti e a tutte le persone interessate sul tema "Proteggi il tuo Cervello". Obiettivo di questi incontri è di sottolineare l'importanza che riveste l'aspetto di prevenzione verso questo prezioso organo per mezzo del quale pensiamo, ricordiamo, ci muoviamo, sentiamo vediamo, parliamo, dormiamo e organizziamo tutte le nostre attività. Gli incontri si terranno nella sala congressi dell'ospedale di Bolzano dalle 13 alle ore 14 nelle seguenti date: 11 marzo 2019: "Attacco di panico: cosa accade al cervello e come possiamo proteggerci"; 12 marzo 2019: "Attacco di emicrania: cosa accade al cervello e come proteggersi" ; 13 marzo 2019: "Ictus (ischemia): cosa accade al cervello e come possiamo proteggerci" . Non è necessaria l'iscrizione. 09 marzo 2019 Diminuire font Ingrandire font Stampa Condividi Mail

## Sanità: giornata per le malattie neuromuscolari

LINK: <https://www.ienesiciliane.it/articolo.php?aid=9106>



evento contemporaneamente in 17 città italiane Sanità: giornata per le malattie neuromuscolari Comunicati Stampa Sabato, 9 marzo 2019 Giornata per le Malattie Neuromuscolari - GMN 2019 Sabato 9 marzo 2019 [www.giornatamalattieneuromuscolari.it](http://www.giornatamalattieneuromuscolari.it)

Dopo il grande successo delle precedenti edizioni, sabato 9 marzo si terrà la Terza Giornata per le Malattie Neuromuscolari (GMN 2019) contemporaneamente in 17 città italiane. Il progetto è ideato e promosso dall'Alleanza Neuromuscolare che include l'Associazione Italiana Sistema Nervoso Periferico (ASNP), l'Associazione Italiana di Miologia (AIM) e Fondazione Telethon. La manifestazione nasce da un'idea di Angelo Schenone, professore presso l'Università degli studi di Genova e Presidente dell'Associazione Italiana Sistema Nervoso Periferico (ASNP) e di Antonio Toscano, professore dell'Università degli Studi di Messina, past-president dell'Associazione Italiana Miologia (AIM). L'istituzione della Giornata per le Malattie Neuromuscolari ha tra i suoi obiettivi principali quello di venire incontro alla sempre presente richiesta di informazioni provenienti dalle diverse componenti che agiscono nell'ambito delle Malattie Neuromuscolari, soprattutto pazienti e famiglie e di promuovere un'adeguata divulgazione degli avanzamenti diagnostici e terapeutici. Nel corso degli anni è notevolmente cresciuto l'interesse per le Malattie Neuromuscolari, che spesso risultano essere all'ordine del giorno dal punto di vista delle attività assistenziali e scientifiche. Inoltre, le Malattie Neuromuscolari sono al 90% malattie rare e si presentano spesso con un andamento progressivo, degenerativo e quindi cronico. Non va dimenticato però come vi siano anche patologie neuromuscolari acquisite, per esempio le neuropatie diabetiche, considerate molto frequenti anche in Italia. Per tutte queste ragioni oggi l'interesse per le malattie neuromuscolari dei media, delle Istituzioni, degli Operatori sanitari e delle Associazioni dei Pazienti è infatti notevolmente cresciuto, anche in ragione di nuove recenti terapie. In ognuna delle 17 città (Ancona, Bari, Bologna, Brescia, Cagliari, Genova, Messina, Milano, Napoli, Palermo, Parma, Pisa, Roma, Siena, Torino, Udine, Verona), sedi di Centri esperti di Malattie Neuromuscolari, nella giornata di sabato 9 marzo saranno organizzati degli incontri il cui scopo è quello di offrire a specialisti, associazioni di pazienti, infermieri, fisioterapisti, medici di base, pediatri un aggiornamento sullo stato dell'arte a livello nazionale, regionale e territoriale riguardo diagnosi, terapia e presa in carico del paziente con Malattie Neuromuscolari. Non meno importante, è prevista la partecipazione di studenti in Medicina e in Fisioterapia per garantire la formazione dei futuri operatori sanitari nel campo delle Malattie Neuromuscolari. Anche l'edizione della Giornata per le Malattie Neuromuscolari 2019 sarà una preziosa occasione di incontro e confronto sui progressi diagnostici e terapeutici, sull'impegno delle figure professionali dedicate, sulle offerte delle strutture ospedaliere e del territorio e, soprattutto, sui bisogni dei pazienti e dei loro familiari. Anche quest'anno, in tutte le sedi, il giorno precedente la manifestazione ovvero venerdì 8 marzo, saranno attivati dei punti di

ascolto per coloro che vorranno discutere eventuali problematiche con medici esperti in malattie neuromuscolari. La Giornata ha ottenuto il Patrocinio dalla Società Italiana di Medicina Generale e delle cure primarie (SIMMG), dalla **Società Italiana di Neurologia (SIN)** e dalla Federazione Nazionale degli Ordini dei Medici Chirurghi e degli Odontoiatri (FNOMCeO). I programmi delle singole sedi e le informazioni relative al progetto sono disponibili sul sito [www.giornatamalattieneuromuscolari.it](http://www.giornatamalattieneuromuscolari.it) Per partecipare sarà necessario iscriversi attraverso il sito [www.giornatamalattieneuromuscolari.it](http://www.giornatamalattieneuromuscolari.it), scegliendo la città di riferimento.

## Proteggere il cervello, il messaggio della settimana dedicata alla sensibilizzazione e prevenzione delle malattie neurologiche

LINK: <http://www.agipress.it/agipress-news/salute/medicina/proteggere-il-cervello-il-messaggio-della-settimana-dedicata-alla-sensibilizzazione-e-p...>



Proteggere il cervello, la settimana dedicata alla sensibilizzazione e prevenzione delle malattie neurologiche

Proteggere il cervello, la settimana dedicata alla sensibilizzazione e prevenzione delle malattie neurologiche Venerdì, 08 Marzo 2019 10:58 Davide Lacangellera In occasione della **Settimana Mondiale del Cervello** che dall'11 al 17 marzo si celebra in oltre 80 Paesi. AGIPRESS - ROMA - Pensare, ricordare, parlare, ma anche camminare, correre, ridere: una sinfonia, quella rappresentata dai più comuni e frequenti gesti quotidiani, diretta da un maestro d'orchestra d'eccezione: il cervello. Affascinante e misterioso, l'organo più prezioso del corpo umano coordina, infatti, in modo armonico le funzioni di tutto l'organismo. Per questo, proteggerlo risulta di fondamentale importanza. "Proteggi il tuo cervello" è infatti il claim che la **Società Italiana di Neurologia (SIN)** lancia in occasione della **Settimana Mondiale del Cervello** che dall'11 al 17 marzo si celebra in oltre 80 Paesi. Obiettivo è quello di aumentare la consapevolezza e sottolineare l'importanza della prevenzione nella lotta alle malattie neurologiche, che solo in Italia colpiscono circa 5 milioni di persone. Dalla Malattia di Alzheimer a quella di Parkinson, dall'Ictus cerebrale alla Sclerosi Multipla, dall'epilessia fino all'emicrania e ai disturbi del sonno. Sono questi alcuni dei disturbi neurologici che, secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità, colpiscono ben 1 miliardo di persone nel mondo. Oltre 47 milioni i casi di demenza e una stima di circa 7.7 milioni di nuovi malati ogni anno<sup>1</sup>. Tra le demenze, la forma più comune è l'Alzheimer con cui sono chiamati a convivere 40 milioni di persone nel mondo. Sono circa 6 milioni, invece, le persone che ogni anno muoiono a causa di un Ictus cerebrale e 33 milioni i sopravvissuti con esiti più o meno invalidanti. Quanto alla Sclerosi Multipla (SM), circa 2.5 milioni le persone che convivono con le sue manifestazioni, mentre sono 6 milioni quelle affette dalla Malattia di Parkinson<sup>3</sup>. Infine l'emicrania cronica colpisce nel mondo 1 persona su 10 ed è ritenuta seconda causa di disabilità per il forte impatto che ha su chi ne è affetto. Adottare uno stile di vita sano è il primo passo per prendersi cura del proprio cervello, ma la prevenzione passa anche e soprattutto dal consulto dello specialista di riferimento. Il neurologo, l'unico in grado di comprendere lo straordinario ingranaggio del sistema nervoso, è protagonista indiscusso dello spot "Conosci il Neurologo, Proteggi il Tuo Cervello" che la **SIN** ha voluto realizzare e diffondere in occasione del lancio della **Settimana Mondiale del Cervello** (vedi sotto il video). "Spesso il paziente - ha commentato il Prof. **Gianluigi Mancardi**, Presidente **SIN** - ha una paura ingiustificata di rivolgersi al neurologo, rinviando il consulto medico anche laddove necessario. Iniziative come la **Settimana Mondiale del Cervello** sono importanti occasioni per ricordare, in Italia e nel mondo, l'importanza della prevenzione nel contrastare l'insorgenza di patologie neurologiche. Proteggere il nostro cervello significa sia modificare errate abitudini che spesso ci vedono protagonisti, sia non sottovalutare sintomi e manifestazione che possono far sospettare un



disturbo neurologico e che richiedono il parere del neurologo. Disturbi della memoria, del linguaggio, ma anche del sonno, possono infatti essere la spia di importanti disordini neurologici. La diagnosi precoce rappresenta una potente arma a nostra disposizione: solo riconoscendo tempestivamente un disturbo, infatti, è possibile mettere in atto quell'intervento terapeutico volto a limitare quanto più possibile importanti conseguenze". Agipress

## 'Proteggi il tuo cervello': al via la campagna di prevenzione per le malattie neurologiche

LINK: <http://www.meteoweb.eu/2019/03/proteggi-il-tuo-cervello-al-via-la-campagna-di-prevenzione-per-le-malattie-neurologiche/1234354/>



'Proteggi il tuo cervello': al via la campagna di prevenzione per le malattie neurologiche In occasione dell'appuntamento annuale della **'Settimana Mondiale del Cervello'** la **Società italiana di neurologia** è impegnata nel promuovere la salute del cervello A cura di Monia Sangermano 10 Marzo 2019 - 18:47 In occasione dell'appuntamento annuale della **'Settimana Mondiale del Cervello'**, che partirà domani lunedì 11 marzo per concludersi domenica 17, la **Società italiana di neurologia** è impegnata nel promuovere la salute del cervello con dibattiti, incontri nelle scuole e con i reparti ospedalieri di Neurologia aperti per fare conoscere questo organo così importante e le buone pratiche per salvaguardarlo. 'Crediamo molto nella prevenzione, mantenendo stili di vita adeguati e informando sui fattori di rischio che nel corso della vita si determinano', afferma il segretario regionale della **Società italiana di Neurologia**, il dottore Michele Maria Vecchio. Lo stroke, la demenza, la sclerosimultipla, il Parkinson l'Epilessia, la cefalea, le patologie muscolari, le malattie rare, le malattie genetiche dell'età evolutiva - osserva il segretario - richiedono risposte in termini di conoscenza e impegno scientifico che la **Sin** promuove, mettendo in campo i propri professionisti, che rappresentano un'eccellenza nel mondo'. 'La **Sin** Sicilia - ricorda Vecchio - è vicina ai cittadini e collabora con le Istituzioni preposte al fine di armonizzare le migliori risposte di salute in ogni angolo della nostra regione, nel rispetto delle regole, a garanzia che i siciliani possano ricevere le più efficaci cure possibili'. 'Buon Cervello a tutti', conclude il segretario siciliano della **Società italiana di neurologia**. 'Proteggi il tuo cervello' è lo slogan che quest'anno la **Sin** lancia in occasione della **'Settimana mondiale del Cervello'** che si celebra in oltre 80 nazioni. Obiettivo è quello di informare la popolazione ed educare alla buona prevenzione. In Italia le malattie neurologiche colpiscono circa 5 milioni di persone.

## Roma - Fondazione Santa Lucia, 'Settimana mondiale del cervello': ceck- up gratuiti

LINK: [https://roma.virgilio.it/notizie/local/roma\\_fondazione\\_santa\\_lucia\\_settimana\\_mondiale\\_del\\_cervello\\_ceck\\_up\\_gratuiti-58167097.html](https://roma.virgilio.it/notizie/local/roma_fondazione_santa_lucia_settimana_mondiale_del_cervello_ceck_up_gratuiti-58167097.html)



Roma - Fondazione Santa Lucia, 'Settimana mondiale del cervello': ceck- up gratuiti Roma - In occasione della **Settimana Mondiale del Cervello** , che si celebra in tutto il mondo dall'11 al 17 marzo con il tema centrale #proteggiliuocervello, la Fondazione Santa Lucia IRCCS organizza...

## Settimana del Cervello in Sicilia: ecco gli eventi in programma

LINK: <http://www.strettoweb.com/2019/03/settimana-cervello-sicilia/813572/>



Settimana del Cervello in Sicilia: ecco gli eventi in programma 10 Marzo 2019 11:08 | Serena Guzzone Foto di Marius Nadas 10 Marzo 2019 11:08 Torna in Sicilia la "Settimana del Cervello": 97 eventi in programma Dall'11 al 17 marzo torna la "Settimana del Cervello": la campagna mondiale che diffonde le nuove scoperte neuro-scientifiche e rende pubblici i progressi ed i benefici della ricerca sul cervello condotta fino ad oggi. In Italia la "Settimana del Cervello" è organizzata da Hafricah.NET, portale di divulgazione neuroscientifica partner della Dana Foundation, e coordinata dalle psicologhe Donatella Ruggeri ed Elisabetta Grippa. Alla loro chiamata, per questo 2019, hanno risposto ben 1193 professionisti ed esperti del settore: psicologi, psicoterapeuti, neuropsicologi, biologi, neuroscienziati e medici. La Settimana del Cervello - Sicilia Anche la Sicilia partecipa con entusiasmo ed interesse alla Settimana del Cervello. Su tutto il territorio regionale, infatti, nei prossimigiorni si svolgeranno ben 97 eventi. L'obiettivo, però, è uno solo: consentire a grandi e piccoli di scoprire e comprendere in modo creativo ed innovativo l'organo più affascinante del corpo umano. Da lunedì, quindi, sarà possibile: partecipare a convegni, seminari e workshop che promuoveranno la consapevolezza delle proprie funzioni cognitive e spiegheranno potenzialità e modalità di operato del cervello, sottoporsi a sedute di training per comprendere come contrastare l'invecchiamento mentale e ricevere suggerimenti per avere sempre un cervello attivo ed in forma, effettuare screening cognitivi e checkup della memoria, fondamentali per la prevenzione e l'individuazione precoce del deterioramento cognitivo. A questi vanno, inoltre, aggiunti gli aperitivi, organizzati per offrire ai cittadini anche occasioni di incontro con i professionisti in un ambiente informale e stimolante. Il calendario regionale completo è consultabile sul sito [www.settimanadelcervello.it](http://www.settimanadelcervello.it) Il Progetto ScuolaGrande importanza, in questa edizione 2019, verrà data al "Progetto Scuola", che ha vinto un prestigioso premio di riconoscimento da parte della Federation of European Neuroscience Societies (FENS). La finalità principale è diffondere ai bambini e ai ragazzi le nuove conoscenze scientifiche con un linguaggio adatto a loro, inserendole in un apposito eBook di teorie e attività da svolgere in classe. Sempre nelle scuole potranno essere effettuati anche screening mirati ed utili all'identificazione precoce dei Disturbi Specifici dell'Apprendimento. «La figura dello psicologo è vicina ai bisogni delle persone, diffonde conoscenza - dichiara Elisabetta Grippa, psicologa, psicoterapeuta e coordinatrice della Settimana del Cervello Italia. Cominciare a compiere quest'opera già a partire dalla giovane età, aiuta ad avere maggiore consapevolezza nelle scelte quotidiane, a riconoscere le notizie vere da quelle false, mettendole in discussione. Perché la conoscenza rende liberi, più riflessivi e più inclini al pensiero critico». La "Settimana del Cervello" è anche social «Divulgare, diffondere, oggi, vuole anche dire utilizzare i social network, - sottolinea Donatella Ruggeri, psicologa e coordinatrice de La Settimana del Cervello italiana che si è occupata in particolare dell'aspetto della divulgazione social.

Quest'anno, attraverso la rete abbiamo lanciato due campagne: #chegeneredicervello e #ricerchepazze. La prima ci ha permesso di fare luce sulle differenze di genere, andando a mostrare, grazie alla ricerca scientifica, quali sono le peculiarità del cervello maschile e femminile. La seconda, invece, ha indagato le ricerche neuroscientifiche più "strane". Tra cui, per esempio cosa accade nel cervello di alcuni professionisti, come quello dei comici». La quarta edizione della "Settimana del Cervello", quindi, conquista anche il web. Tramite l'account Facebook ufficiale Settimana del Cervello, durante tutta la durata della manifestazione, verranno condivisi post "piùcervellotici che mai". Tramite Instagram e Twitter, invece, si potranno sbirciare in tempo reale gli eventi su tutto il territorio nazionale. Per rimanere sempre aggiornati sulle attività locali, infine, basta seguire la pagina regionale Settimana del Cervello - Sicilia. Un po' di storia La Settimana del Cervello è stata istituita nel 1996 dalla Dana Alliance for Brain Initiatives. Ogni anno a marzo, la campagna italiana ("Settimana del Cervello", [www.settimanadelcervello.it](http://www.settimanadelcervello.it)) è organizzata e coordinata da Hafricah.NET, portale di divulgazione neuroscientifica e partner della Dana Foundation. Creato da Donatella Ruggeri, psicologa e coordinatrice dell'evento, dal 2007, Hafricah.NET funge da anello di congiunzione tra il mondo accademico e il pubblico interessato all'argomento. Di anno in anno, sono cresciuti i consensi e le iniziative offerte ai cultori della materia e ai cittadini. La quarta edizione italiana della "Settimana del Cervello" è organizzata con il patrocinio ed il contributo di: ENPAP - Ente Nazionale di Previdenza e Assistenza per gli Psicologi FENS - Federation of European Neuroscience Societies THE DANA FOUNDATION Consiglio Nazionale Ordine Psicologi Ordine degli Psicologi della Regione Siciliana NeuroMe - Servizio di Neuropsicologia e Psicofisiologia GRUPPO I.S.C - Istituto Santa Chiara Calliope BPS FONEMA Italia Al via a Messina la **Settimana Mondiale del Cervello**, Bramanti: "Andremo nelle scuole ad incontrare i giovani"

## "Proteggi il tuo cervello", settimana mondiale (11-17 marzo). Il neurologo nisseno Michele Vecchio: "Fondamentale la prevenzione"

LINK: <https://www.ilfattonisseno.it/2019/03/proteggi-il-tuo-cervello-settimana-mondiale-11-17-marzo-il-neurologo-nisseno-michele-vecchio-fondament...>



Print Pensare, ricordare, parlare, ma anche camminare, correre, ridere: una sinfonia, quella rappresentata dai più comuni e frequenti gesti quotidiani, diretta da un maestro d'orchestra d'eccezione: il cervello. Affascinante e misterioso, l'organo più prezioso del corpo umano coordina infatti in modo armonico le funzioni di tutto l'organismo. Per questo, proteggerlo risulta di fondamentale importanza. "Proteggi il tuo cervello" è infatti il claim che la **Società Italiana di Neurologia (SIN)** lancia in occasione della **Settimana Mondiale del Cervello** che dall'11 al 17 marzo si celebra in oltre 80 Paesi. Obiettivo è quello di aumentare l'awareness e sottolineare l'importanza della prevenzione nella lotta alle malattie neurologiche, che solo in Italia colpiscono circa 5 milioni di persone. Dalla Malattia di Alzheimer a quella di Parkinson, dall'Ictus cerebrale alla Sclerosi Multipla, dall'epilessia fino all'emicrania e ai disturbi del sonno. Sono questi alcuni dei disturbi neurologici che, secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità, colpiscono 1 miliardo di persone nel mondo. Oltre 47 milioni i casi di demenza e una stima di circa 7.7 milioni di nuovi malati ogni anno<sup>1</sup>. Tra le demenze, la forma più comune è l'Alzheimer con cui sono chiamati a convivere 40 milioni di persone nel mondo. Sono più di 6 milioni, inoltre, le persone che ogni anno muoiono a causa di un Ictus cerebrale<sup>1</sup>. Quanto alla Sclerosi Multipla (SM), sono circa 2.5 milioni i casi che convivono con le sue importanti manifestazioni<sup>2</sup>, mentre 6 milioni sono quelle affetti dalla Malattia di Parkinson<sup>3</sup>. E ancora 1 persona su 10 nel mondo soffre di emicrania cronica<sup>4</sup>, ritenuta seconda causa di disabilità per il forte impatto che ha su chi ne è affetto<sup>5</sup>. Adottare uno stile di vita sano è il primo passo per prendersi cura del proprio cervello, ma la prevenzione passa anche e soprattutto dal consulto dello specialista di riferimento. Il neurologo, l'unico in grado di comprendere lo straordinario ingranaggio del sistema nervoso, è protagonista indiscusso dello spot "CONOSCI IL NEUROLOGO, PROTEGGI IL TUO CERVELLO" che la **SIN** ha voluto realizzare e diffondere proprio oggi in occasione del lancio della **Settimana Mondiale del Cervello**. Lo spot verrà trasmesso sulle principali reti nazionali dalla RAI a LA7, da Sky a Mediaset. "La **SIN** ha fortemente voluto realizzare e diffondere questo spot per promuovere la figura dell'unico specialista che conosce a fondo il cervello e il suo funzionamento - ha commentato il Prof. **Gianluigi Mancardi**, Presidente **SIN** - Spesso, infatti, il paziente ha una paura ingiustificata di rivolgersi al neurologo, rinviando il consulto medico anche laddove necessario. Iniziative come la **Settimana Mondiale del Cervello** sono importanti occasioni per ricordare, in Italia e nel mondo, l'importanza della prevenzione nel contrastare l'insorgenza di patologie neurologiche. Proteggere il nostro cervello significa sia modificare errate abitudini che spesso ci vedono protagonisti, sia non sottovalutare sintomi e manifestazione che possono far sospettare un disturbo neurologico e che richiedono il parere del neurologo. Disturbi della memoria, del linguaggio, ma anche del sonno, possono infatti essere la spia di importanti

disordini neurologici. La diagnosi precoce rappresenta una potente arma a nostra disposizione: solo riconoscendo tempestivamente un disturbo, infatti, è possibile mettere in atto quell'intervento terapeutico volto a limitare quanto più possibile importanti conseguenze". Qui di seguito gli spunti emersi in occasione della conferenza stampa di presentazione della **Settimana Mondiale del Cervello**, svolta oggi a Milano: **L'ALIMENTAZIONE E LA PREVENZIONE DELLE MALATTIE NEUROLOGICHE** Prof. Mario Zappia, Segretario **SIN**, Professore Ordinario di Neurologia presso l'Università di Catania e Direttore della Clinica Neurologica dell'A.O.U "Policlinico Vittorio Emanuele" di Catania L'ottimale funzionamento del Sistema Nervoso richiede una dietasana ed equilibrata in grado di fornire un costante apporto di micronutrienti (folati, vitamine del complesso B, vitamina D, vitamina E), macronutrienti (acidi grassi polinsaturi) e (polifenoli), per cui la possibilità di prevenire molte malattie neurologiche si basa innanzitutto su una corretta alimentazione. Sicuramente la prevenzione delle malattie carenziali si basa su un equilibrato apporto vitaminico, soprattutto del complesso B contenuto in alimenti di origine animale come pesce, carne, uova e derivati, non compensabile con l'integrazione nella dieta di vitamine di origine non animale. Per le altre malattie neurologiche, invece, evidenze scientifiche ormai consolidate dimostrano come gli alimenti svolgano un ruolo protettivo nello sviluppo di patologie di tipo neurodegenerativo, cerebrovascolare e infiammatorio. La dieta mediterranea in particolare raccoglie tutti gli alimenti ricchi di micronutrienti - folati contenuti nelle verdure a foglie larga, broccoli e asparagi, agrumie legumi, vitamina D in formaggi, uova e pesce, vitamina E in semi, mandorle, anacardi, olio extravergine di oliva, olio di fegato di merluzzo, vitamine del complesso B - acidi grassi polinsaturi come omega 3 e 6 contenuti in pesce azzurro, olio di oliva, e legumi, e antiossidanti contenuti nel vino rosso, nella frutta e nella verdura. Uno studio recente ha dimostrato come, la dieta mediterranea sia stato in grado di ridurre l'ictus ischemico del 18%; uno studio americano ha evidenziato una riduzione del rischio di sviluppare Alzheimer pari al 40% in chi seguiva un'alimentazione strettamente di tipo mediterraneo e, infine, un altro studio ha riportato simili risultati anche per il Parkinson.

**L'IGIENE DEL SONNO: COME EVITARE LA COMPARSA DI DISTURBI DEL SONNO E PREVENIRE, QUINDI, ALCUNE MALATTIE NEUROLOGICHE** Prof. Giuseppe Plazzi, Centro per lo Studio e la Cura dei Disturbi del Sonno dell'Università di Bologna La mancanza di sonno ha un significativo impatto sulla salute dell'individuo, sia a breve sia a lungo termine. Scarsa attenzione, disturbi della memoria e dell'apprendimento sono le conseguenze a breve termine di una non corretta qualità del sonno. Quanto a quelle a lungo termine, uno studio sperimentale del 2019, pubblicato su Nature, evidenzia come la frammentazione del sonno, provocata da risvegli notturni, faciliti la formazione di placche arteriosclerotiche. Inoltre, tra i disturbi del sonno, le apnee ostruttive tendono ad associarsi ad un elevato rischio cardio-cerebrovascolare con possibilità di Ictus ischemico. Importante evidenziare come il trattamento delle apnee notturne riporti il rischio di stroke ai livelli della popolazione generale. Alla Malattia di Parkinson sono invece legati alcuni disturbi motori notturni: oggi il REM sleep behaviour disorder è riconosciuto non solo come una comorbidità del Parkinson, ma anche il più sensibile e affidabile marcatore precoce di tutte le malattie da accumulo di alfa-sinucleina. Riconoscere precocemente questodisturbo consente di identificare i pazienti prima della manifestazione diurna della malattia, permettendo quindi di somministrare tempestivamente efficaci terapie neuroprotettive e limitarne la progressione.

**LA RISERVA COGNITIVA E L'ATTIVITÀ FISICA POSSONO PROTEGGERE IL CERVELLO DAL DECADIMENTO MENTALE?** Prof. Carlo Ferrarese, Direttore Scientifico del Centro di Neuroscienze dell'Università di

MilanoBicocca e Direttore della Clinica Neurologica presso l'Ospedale San Gerardo di Monza 1 anziano su 4 di età superiore agli 80 anni è affetto dalla Malattia di Alzheimer. Alla base di questa forma di demenza vi è l'accumulo progressivo nel cervello di beta-amiloide. Studi scientifici hanno dimostrato come il deposito anomalo di questa proteina possa essere causato dal danno vascolare. Correggere i fattori di rischio di patologie vascolari come ipertensione, diabete, obesità, fumo e scarsa attività fisica consente di limitare notevolmente il rischio di sviluppare la Malattia di Alzheimer e, più in generale, le demenze che solo in Italia colpiscono 1 milione di persone. Una recente revisione di circa 100 studi effettuati su oltre 100.000 anziani ha inoltre confermato che l'attività fisica aerobica moderata (almeno 3 ore alla settimana per almeno 25 settimane consecutive) è in grado di migliorare le prestazioni cognitive, sia nei soggetti in salute sia in quelli con deficit cognitivi. Sempre con riferimento allo sport, recenti esperimenti su modelli animali hanno evidenziato come il fattore neurotrofico BDNF, prodotto dai muscoli durante l'attività fisica, sia in grado di ridurre la produzione nel cervello della proteina beta amiloide. Non solo training fisico: l'allenamento mentale attraverso attività quali la lettura, lo studio di una nuova lingua o di uno strumento musicale, o semplicemente con un passatempo stimolante, contribuisce a proteggere il nostro cervello e a ritardare la comparsa di demenza in soggetti con iniziale declino cognitivo. Questo perché le attività cognitive implicano la continua creazione di nuove connessioni cerebrali che determinano una cosiddetta "riserva cognitiva" in grado di contrastare il danno di alcuni circuiti cerebrali. COME PROTEGGERE IL CERVELLO DAI DISTURBI CEREBROVASCOLARI? Prof. Danilo Toni, Associato in Neurologia, Direttore Unità di Trattamento Neurovascolare e Neurologia d'Urgenza Policlinico Umberto I di Roma La correzione dei cosiddetti fattori di rischio modificabili quali fumo, ipertensione, ipercolesterolemia, fibrillazione atriale, obesità e diabete consente una significativa riduzione del rischio di Ictus cerebrale. A ridurre del 50% il rischio di Ictus è l'eliminazione dell'ipertensione, del 19% la perdita di peso se obesi e del 12% lo stop al fumo. Ogni anno in Italia si registrano 150.000 nuovi casi di Ictus cerebrale, mentre sono 800.000 le persone sopravvissute allo Stroke che portano i segni di invalidità; Queste misure di protezione del cervello dai disturbi cerebrovascolari possono essere messe in atto prima che questi si verifichino (prevenzione primaria). Ma è possibile proteggere il nostro cervello se un ictus ischemico si è già verificato? Il danno dovuto all'ictus può essere limitato attraverso terapie di riperfusione farmacologiche e/o meccaniche. La trombolisi intravenosa e la trombectomia meccanica, in combinazione o separatamente fra loro a seconda dei casi clinici, consentono oggi di ottenere un recupero delle funzioni neurologiche allo stato precedente l'ictus fino al 50-60% dei casi trattati. Va però ricordato che, al momento, solo il 10%-15% di tutti i pazienti con ictus è candidabile alla trombolisi intravenosa e meno del 5% alla trombectomia meccanica. Ma il cervello colpito da ictus si protegge anche sottoponendo il paziente alle terapie farmacologiche atte a stabilizzarlo dal punto di vista pressorio e del ritmo cardiaco, evitando la malnutrizione e la conseguente depressione immunitaria e, infine, trattando eventuali complicanze infettive. POSSIAMO PREVENIRE LE MALATTIE NEUROMUSCOLARI? Prof. Antonio Toscano, Professore Ordinario di Neurologia, Preside della Facoltà di Medicina e Chirurgia, Università di Messina Si stima che, in Italia almeno 80.000-100.000 pazienti siano affetti da Malattie Neuromuscolari (MNM) che nel 90% rientrano tra le malattie rare. Verosimilmente, ad oggi, almeno 200-300 diverse forme di MNM sono state riconosciute nel territorio Nazionale. La prevenzione di tali malattie è, spesso, un percorso articolato e complesso. La loro prevenzione, in maniera sistematica, è possibile soprattutto per le patologie acquisite (non ereditarie) ma adesso, sempre più frequentemente, anche per



quelle genetiche. Per tali motivi, si ricorre spesso ad un consulto specialistico presso i Centri in grado di offrire percorsi di diagnosi e cura completi e multidisciplinari. Nell'ambito delle malattie neuromuscolari infatti il termine prevenzione acquista un significato più ampio. Se da un lato, una volta identificato il difettogenetico primario o la forma acquisita, vi è la possibilità di offrire al paziente e alla famiglia l'opportunità di ricorrere ad una consulenza clinica e/o genetica o eseguire test prenatali, dall'altro, l'identificazione precoce della malattia permette l'attuazione di un piano assistenziale-terapeutico mirato alle esigenze del paziente con l'obiettivo di prevenire la progressione della patologia stessa. La prevenzione e la ricerca della diagnosi nelle MNM costituiscono passaggi fondamentali e necessari per poter seguire e consigliare al meglio i pazienti ed i loro familiari. Il 9 marzo si celebra la Giornata delle Malattie Neuromuscolari (GMN), che coinvolge specialisti esperti di MNM di tutto il territorio nazionale, i quali incontreranno cittadini, pazienti e familiari, ma anche medici e operatori sanitari in 17 città italiane contemporaneamente con l'obiettivo non solo di informare ma anche di fornire un supporto educativo per la prevenzione, la diagnosi e la presa in carico di pazienti con sospetta o già diagnosticata malattia neuromuscolare.

**PREVENZIONE E MALATTIE EXTRAPIRAMIDALI - PARKINSON, DISTONIE, COREA DI HUNTINGTON, DISTURBI DEL MOVIMENTO** Prof. Roberto Eleopra, Vicepresidente **SIN** e UOC Neurologia 1 - Parkinson e Disturbi del Movimento, Fondazione IRCCS Istituto Neurologico Carlo Besta Milano Il ruolo della prevenzione è rilevante nel caso delle malattie neurologiche del sistema extrapiramidale, quali Parkinson, Distonie, Corea, ecc. Si tratta di patologie che possono manifestarsi con rallentamento nei movimenti (forme ipocinetiche, quali il Parkinson) o movimenti del corpo eccessivi (forme ipercinetiche, quali distonie o tremori). La prevenzione è soprattutto basata su una diagnosi precoce della malattia, che talora compare lentamente in età infantile o giovanile, per evitare le disabilità successive, ma poi si attua anche attraverso una accorta e sana alimentazione ed esercizio fisico e allenamento costanti. Al riguardo, gli esperti identificano quegli alimenti che possono avere un ruolo nella genesi dei disturbi neurologici o che possono incidere negativamente su condizioni preesistenti. Nella Malattia di Parkinson, ad esempio, i pasti, specie se ricchi di proteine, possono interferire sia con l'assorbimento dei farmaci (es.: Levodopa), sia con il loro ingresso nel cervello contribuendo alla diminuita efficacia della terapia, vi sono numerose evidenze per ritenere importante l'uso di una dieta prevalentemente vegetariana a basso contenuto proteico. Un'alimentazione povera di colesterolo e ricca di fibre, vitamine ed antiossidanti presenti in frutta e verdura e di grassi insaturi contenuti nell'olio di oliva (la cosiddetta dieta mediterranea) riducono l'incidenza anche dei disturbi cognitivi nelle malattie extrapiramidali.

**IN CASO DI MALATTIA, LA PROTEZIONE DEL CERVELLO PUÒ VENIRE DALL'INTERVENTO TERAPEUTICO TEMPESTIVO?** Prof. **Gianluigi Mancardi**, Presidente della **SIN**, Clinica Neurologica Università di Genova Per essere efficace, una cura deve essere somministrata precocemente: solo in questo modo, infatti, è possibile limitare devastanti conseguenze. Sclerosi Multipla, Ictus, Alzheimer e Cefalee croniche sono il bersaglio delle più innovative terapie, recentemente messe a punto dalla ricerca scientifica. A disposizione della Sclerosi Multipla, che solo in Italia colpisce 120.000 persone, 15 differenti terapie con possibilità di personalizzazione in base al tipo e alla gravità dell'esordio clinico. Gli avanzamenti più recenti riguardano le terapie con anticorpi monoclonali anti-linfociti B e il trapianto autologo di cellule staminali ematopoietiche, una procedura efficace nei casi particolarmente aggressivi che non rispondono alle terapie approvate. Nelle malattie cerebrovascolari, studi recenti hanno confermato l'utilità della terapia endovascolare anche dopo 16 e persino 24 ore dall'Ictus in pazienti che abbiano buoni

circoli collaterali e tessuto nervoso in sofferenza, ma non ancora irrimediabilmente perso. Nella Malattia di Alzheimer, alcuni studi che utilizzano anticorpi monoclonali in grado di ridurre l'anomalo deposito di amiloide sembrano indicare che una terapia eziologica della malattia sia possibile e oramai vicina, ma efficace solo nelle fasi molto iniziali di malattia. Per questo risulta fondamentale una diagnosi precoce. Enormi sono stati anche i passi compiuti dalla ricerca nel trattamento delle cefalee, con particolare riguardo all'emicrania cronica: per gli 800.000 italiani che ne soffrono sono stati sviluppati anticorpi monoclonali selettivi in grado di migliorare notevolmente la qualità di vita dei pazienti. Da incontri divulgativi a convegni scientifici, da attività per gli studenti delle scuole fino a open day presso le cliniche neurologiche: queste le numerose iniziative gratuite che si svolgeranno in tutto il territorio nazionale e che avranno come protagonista il nostro organo più complesso, il cervello, che ci permette di pensare, ricordare, muovere, sentire, parlare, vedere, dormire e organizzare tutte le nostre numerose attività. Per maggiori informazioni [www.neuro.it](http://www.neuro.it) Di seguito la lettera di Michele Maria Vecchio (specialista in neurologia, oltre che responsabile dell'Unità Operativa Neurologia Complessa ASP Caltanissetta), segretario regionale **SIN** In occasione dell'appuntamento annuale della **Settimana Mondiale del Cervello**, la **SIN** Sicilia, è impegnata a concorrere alla diffusione della promozione della salute del cervello con dibattiti, incontri nelle scuole, reparti di neurologie aperti al fine di rendere la disciplina comprensibile e vicina alle istanze di salute della popolazione. Crediamo molto nella prevenzione, che comincia subito, allenando a "crescere" bene mantenendo stili di vita adeguati, informando in modo consapevole, sui vari fattori di rischio che nel corso della vita si determinano. Lo stroke, la demenza, la sclerosi multipla, il Parkinson, l'Epilessia, la cefalea, le malattie muscolari, le malattie rare, le malattie genetiche dell'età evolutiva, richiedono risposte in termini di conoscenza ed impegno scientifico che la **Società Italiana di Neurologia** nel suo insieme promuove, mettendo in campo i propri professionisti, che rappresentano un'eccellenza nel mondo. La **Sin** Sicilia è vicina ai cittadini e collabora con le Istituzioni preposte al fine di armonizzare le risposte di salute ai cittadini in ogni angolo della Sicilia, garantendo e vigilando che tutto si svolga nel rispetto delle regole, assicurando risposte certificate ed accreditate, con la certezza di ricevere le migliori cure possibili per i cittadini. Buon Cervello a tutti.

## Giornata delle Malattie neuromuscolari, centrato l'obiettivo di fare rete

LINK: <https://www.tempostretto.it/news/malattie-neuromuscolari-fare-rete-per-migliorare.html>



Giornata delle Malattie neuromuscolari, centrato l'obiettivo di fare rete Redazione Redazione | lunedì 11 Marzo 2019 - 08:29 Anche la nostra è stata protagonista della Terza Giornata nazionale delle Malattie Neuromuscolari, ideata ed organizzata dal professore Toscano della Neurologia universitaria di Messina MESSINA- Venerdì le consulenze all' Unità operativa complessa di Neurologia del Policlinico universitario di Messina e le visite gratuite al Centro NeMo SUD, che hanno coinvolto numerosi pazienti e famiglie. Sabato, spazio all'approfondimento scientifico e alla formazione. Sono questi i momenti salienti della Terza edizione della Giornata delle Malattie Neuromuscolari che si è svolta a Messina e ha collegato altre 16 città italiane con eventi in contemporanea: Ancona, Bari, Bologna, Brescia, Cagliari, Genova, Milano, Napoli, Palermo, Parma, Pisa, Roma, Siena, Torino, Udine e Verona. L'iniziativa è stata organizzata dal professore Antonio Toscano, ordinario dell'Università di Messina, past-president dell'Associazione italiana di Miologia (AIM). La GMN è nata tre anni fa da un'idea di Antonio Toscano e di Angelo Schenone, professore di neurologia dell'Università di Genova e presidente dell'Associazione italiana sistema nervoso periferico (AsSNP). "Siamo soddisfatti di questa edizione - ha commentato Toscano -, i numeri e la popolarità della Giornata sono sempre in crescita di anno in anno. Uno degli obiettivi che ci siamo posti tre anni fa era quello di riuscire a mettere in rete i Centri esperti in malattie neuromuscolari in Italia e creare una mappa di riferimenti certi per i pazienti e le loro famiglie. Nelle prossime edizioni cercheremo di allargare ancora di più questa rete. Sono circa 5mila le persone affette da malattie neuromuscolari in Sicilia. Nel convegno di oggi abbiamo fatto il punto sulle malattie, approfondendo gli aspetti diagnostici, terapeutici e facendo il punto sulla ricerca corrente. Infatti, reputiamo molto importante - sottolinea - aggiornare, anno per anno, i pazienti, le loro famiglie e le associazioni nonché medici ed operatori sanitari che operano nel settore delle malattie neuromuscolari. Queste sono patologie per la gran parte rare e croniche ed è necessario seguirle nel tempo e prevenire le eventuali complicazioni, valutando periodicamente con il paziente l'andamento della malattia, specie se è in corso una terapia specifica. Le malattie neuromuscolari spesso tendono a creare disabilità; pertanto è consigliabile un impegno continuo di medici e pazienti per sfruttare tutte le risorse riabilitative e farmacologiche che, per fortuna, si sono notevolmente incrementate negli ultimi anni". Un altro ambito fondamentale è il rapporto con i pazienti e le famiglie. Il focus, infatti, ha evidenziato gli ambiti assistenziali e il supporto per i familiari che assistono i propri cari, con la partecipazione di diversi rappresentanti delle associazioni. Alla tavola rotonda sono intervenuti il vescovo ausiliare dell'arcidiocesi di Messina, Lipari e Santa Lucia del Mela monsignor Cesare Di Pietro; il segretario della Commissione Sanità all'Assemblea regionale siciliana, Franco De Domenico; il prorettore dell'Università di Messina con delega

all'area medica sanitaria, il professore Giovanni Tuccari e i rappresentanti delle associazioni dei pazienti, Daniela Lauro, presidente nazionale di Famiglie SMA e vicepresidente di Fondazione Aurora onlus; Nunzio Riccobello, vice presidente dell' Associazione per lo studio delle atrofie muscolari spinali infantili (ASAMSI); Andrea Lombardo dell' Unione italiana lotta alla distrofia muscolare (UILDM); Valeria Pace presidente dell'Associazione 'Gli Equilibristi - HIBM'; i medici e pediatri di famiglia e numerosi specialisti. Il professore Toscano evidenzia: "E' utilissima questa interlocuzione continua, un dialogo costante tra specialisti del settore, medici di base e famiglie che hanno bisogno di continui contatti e chiarimenti durante l'assistenza dei loro familiari affetti da patologie neuromuscolari". La tavola rotonda è stata moderata dalla giornalista Danila La Torre. Prima dell'inizio dei lavori è stato osservato un minuto di raccoglimento e silenzio in ricordo di Alessandra Musarra, la donna tragicamente scomparsa nei giorni scorsi. Il congresso di questa mattina, infine, ha riscosso una nutrita partecipazione anche di giovani studenti universitari. La Giornata delle Malattie neuromuscolari è patrocinata dalla Società Italiana di Medicina generale e delle cure primarie; dalla Società Italiana di Neurologia (**SIN**) e dalla Federazione nazionale degli Ordini dei Medici Chirurghi e degli Odontoiatri. Il progetto della GMN è stato promosso dall'Alleanza Neuromuscolare che include l'Associazione italiana sistema nervoso periferico (Asnp), l'Associazione italiana di miologia (Aim) e la Fondazione Telethon.

## Giornata per le malattie neuromuscolari a Messina: boom di utenti al Policlinico e al Centro NeMo Sud

LINK: <http://www.strettoweb.com/2019/03/giornata-malattie-neuromuscolari-nemo-sud-policlinico-messina/813240/>



Giornata per le malattie neuromuscolari a Messina: boom di utenti al Policlinico e al Centro NeMo Sud 8 Marzo 2019 19:26 | Serena Guzzone 8 Marzo 2019 19:26 Successo a Messina per l'anteprima della Giornata per le Malattie Neuromuscolari che domani si svolgerà nella città dello Stretto e, in contemporanea, in altre 16 città d'Italia. Numerosi gli utenti e le famiglie che hanno usufruito delle consulenze degli ambulatori, aperti oggi, mattina e pomeriggio, dell'Unità operativa complessa di Neurologia e Malattie Neuromuscolari. Importante affluenza anche per l'open day di visite al Centro clinico NeMo SUD. E' l'anteprima della Giornata per le Malattie Neuromuscolari che domani si svolgerà a Messina e, in contemporanea, in altre 16 città d'Italia. Al Policlinico universitario, a partire dalle 9 nel Palazzo dei Congressi, si terrà un convegno di aggiornamento per specialisti, associazioni di pazienti, infermieri, fisioterapisti, medici di base, pediatri. Il focus farà il punto, a livellonazionale, regionale e territoriale, su diagnosi, terapie e presa in carico del paziente con malattie neuromuscolari. La giornata di lavori è aperta anche a studenti di Medicina e Fisioterapia, così da garantire la formazione dei futuri operatori sanitari. La Gmn è nata tre anni fa da un'idea di Angelo Schenone, professore presso l'Università di Genova e presidente dell'Asnp e di Antonio Toscano, ordinario dell'Università di Messina, past-president dell'Aim ed è patrocinato dalla Società Italiana di Medicina generale e delle cure primarie; dalla **Società italiana di neurologia** e dalla Federazione nazionale degli Ordini dei Medici Chirurghi e degli Odontoiatri. Il progetto è, inoltre, promosso dall'Alleanza Neuromuscolare che include l'Associazione italiana sistema nervoso periferico (Asnp), l'Associazione italiana di miologia (Aim) e la Fondazione Telethon. Le altre città che organizzano iniziative per la Giornata delle malattie neuromuscolari sono, Ancona, Bari, Bologna, Brescia, Cagliari, Genova, Milano, Napoli, Palermo, Parma, Pisa, Roma, Siena, Torino, Udine e Verona.

## Giornata delle malattie neuromuscolari: punto informativo all'Ircs-Piemonte

LINK: <https://www.tempostretto.it/news/giornata-delle-malattie-neuromuscolari-punto-informativo-allirccs-piemonte.html>



sabato 09 Marzo 2019 - 09:00 Oggi il punto informativo, mentre da lunedì avrà inizio la Settimana del cervello "Un momento per ricordare la giovane Alessandra Musarra. Proviamo grande disagio per quello che è accaduto e umanamente ci sconvolge tutti". Così il professore Placido Bramanti, direttore scientifico dell'Ircs 'Bonino Pulejo', ha voluto esordire prima di presentare i dettagli della **'Settimana mondiale del Cervello'**, iniziativa che partirà lunedì 11 marzo per concludersi venerdì 15 e promossa dalla fondazione mondiale 'Dana Alliance', insieme alla **Sin, Società italiana di neurologia** e, a Messina, dal Centro 'Bonino Pulejo'. All'incontro con la stampa hanno partecipato anche il commissario straordinario dell'Ircs, Vincenzo Barone e Giuseppe Cappello, dirigente dell'Ufficio scolastico territoriale di Messina. "Andremo nelle scuole di secondo grado della città, insieme ai nostri specialisti, per spiegare cos'è il cervello, farlo conoscere da vicino grazie alle tecnologie diagnostiche in dotazione al Centro e illustrare ai ragazzi, con il linguaggio più semplice possibile, quanto quest'organo è importante per la nostra vita e quanto è fondamentale prendersene cura prima di tutto con la prevenzione, schivando quei comportamenti rischiosi che possono danneggiarlo. Purtroppo ai danni permanenti non c'è rimedio, quindi è giusto evitarli con un'alimentazione corretta, tralasciando comportamenti rischiosi, come i traumi causati dal mancato uso del casco o se indossato in modo scorretto. Poi c'è il grave pericolo di alcool, fumo e dell'assunzione di droghe. E su quest'ultimo punto - spiega il neurologo - abbiamo statistiche preoccupanti, con droghe sintetiche dalle molecole sempre più rischiose e sempre meno conosciute. La parola d'ordine è dunque prevenire". Per il commissario straordinario dell'Ircs 'Bonino Pulejo', Barone, "questa iniziativa permette di pensare ai giovani come al cervello della società. Allo stesso modo di come la natura protegge perfettamente quest'organo dentro la scatola cranica, con la stessa cura noi dobbiamo proteggere i nostri giovani. E' un dovere anche etico per tutti coloro che operano nella sanità". Per il dirigente, poi, l'auspicio è che "magari da questi incontri possano nascere nuovi appassionati di medicina, che decidano di investire il proprio futuro professionale in una disciplina tanto bella quanto utile". Il dirigente dell'Ufficio scolastico territoriale, Cappello, ha posto "l'attenzione sull'importanza del progetto e sull'utilità della sensibilizzazione degli studenti ai temi della salute. I ragazzi vanno informati sulle azioni preventive per salvaguardare un organo così importante. L'utilizzo del social durante gli incontri è molto utile. I nuovi strumenti di comunicazione sono più vicini ai giovani e il web può essere occasione di condivisione anche per coloro che non vivranno direttamente questa esperienza e per scambiarsi informazioni tra coetanei". A tale proposito, infatti, sullapagina Facebook ufficiale 'Ircs Bonino Pulejo Messina', si potranno seguire le dirette dalle scuole, rivedere e condividere i momenti più belli dell'iniziativa e rimanere sempre aggiornati sulle attività dell'Istituto. **OGGI PUNTO INFORMATIVO ALL'IRCCS OSPEDALE**

PIEMONTE - Nella Giornata della malattie neuromuscolari 2019, OGGI, 9 MARZO dalle 9,30 alle 12,30 i volontari dell'associazione 'Cambiamenti Aps' saranno presenti con uno stand informativo presso l'Ospedale Piemonte di Messina. "Il corner - spiega il presidente dell'associazione Giuseppe Caristi - darà tutte le informazioni necessarie agli utenti che verranno a trovarci". 'Cambiamenti Aps' è presente presso l'Ircss 'Bonino Pulejo', con uno sportello permanente di ascolto, attivo tutti i venerdì dalle 10.30 alle 12.30. Il servizio fornisce assistenza a 360 gradi ai malati ed alle loro famiglie, rimandando, per le problematiche più articolate, ai professionisti dell'associazione che operano in maniera del tutto gratuita per dare sollievo a situazioni difficilissime. "Il sodalizio è stato fondato da un gruppo di volontari - spiega il presidente - con esperienza ultradecennale nel settore e ci occupiamo, in Sicilia, di aiutare malati con patologie neuromuscolari rare (in particolare, Sla, Distrofia muscolare e Atrofia muscolare spinale)". "Grazie alla collaborazione con il Centro 'Bonino Pulejo - aggiunge - abbiamo organizzato oltre quaranta eventi, tra convegni e manifestazioni e avviato due progetti: uno di sostegno psicologico e l'altro denominato 'Sollievo', attraverso il quale, supportiamo quelle famiglie che, 24 ore su 24, devono assistere un familiare. In questo modo diamo la nostra assistenza e, quindi, la possibilità loro di avere delle ore libere nel corso della giornata. L'associazione, infine, è tra i fondatori che costituiscono il tavolo tecnico provinciale per la Sla, attivo al Comune di Messina".

## Al via a Messina la **Settimana Mondiale del Cervello**, Bramanti: "Andremo nelle scuole ad incontrare i giovani"

LINK: <http://www.strettoweb.com/2019/03/settimana-cervello-messina-bramanti/813242/>



Al via a Messina la **Settimana Mondiale del Cervello**, Bramanti: "Andremo nelle scuole ad incontrare i giovani" 8 Marzo 2019 19:40 | Serena Guzzone 8 Marzo 2019 19:40 Anche a Messina la **Settimana Mondiale del Cervello**. Bramanti: "Andremo nelle scuole per spiegare ai giovani, con il linguaggio più semplice, come preservare questo straordinario e vitale organo" "Un momento per ricordare la giovane Alessandra Musarra, scomparsa tragicamente ieri. Proviamo grande disagio per quello che è accaduto e umanamente ci sconvolge tutti". Così il professore Placido Bramanti, direttore scientifico dell'Ircss 'Bonino Pulejo', ha voluto esordire prima di presentare i dettagli della **'Settimana mondiale del Cervello'**, iniziativa che partirà lunedì 11 marzo per concludersi venerdì 15 e promossa dalla fondazione mondiale 'Dana Alliance', insieme alla **Sin, Società italiana di neurologia** e, a Messina, dal Centro 'Bonino Pulejo'. All'incontro con la stampa hanno partecipato anche il commissario straordinario dell'Ircs, Vincenzo Barone e Giuseppe Cappello, dirigente dell'Ufficio scolastico territoriale di Messina. "Andremo nelle scuole di secondo grado della città, insieme ai nostri specialisti, per spiegare cos'è il cervello, farlo conoscere da vicino grazie alle tecnologie diagnostiche in dotazione al Centro e illustrare ai ragazzi, con il linguaggio più semplice possibile, quanto quest'organo è importante per la nostra vita e quanto è fondamentale prendersene cura prima di tutto con la prevenzione, schivando quei comportamenti rischiosi che possono danneggiarlo". "Purtroppo ai danni permanenti non c'è rimedio, quindi è giusto evitarli con un'alimentazione corretta, tralasciando comportamenti rischiosi, come i traumi causati dal mancato uso del casco o se indossato in modo scorretto. Poi c'è il grave pericolo di alcool, fumo e dell'assunzione di droghe. E su quest'ultimo punto - spiega il neurologo - abbiamo statistiche preoccupanti, con droghe sintetiche dalle molecole sempre più rischiose e sempre meno conosciute. La parola d'ordine è dunque prevenire". Per il commissario straordinario dell'Ircs 'Bonino Pulejo', Barone, "questa iniziativa permette di pensare ai giovani come al cervello della società. Allo stesso modo di come la natura protegge perfettamente quest'organo dentro la scatola cranica, con la stessa cura noi dobbiamo proteggere i nostri giovani. E' un dovere anche etico per tutti coloro che operano nella sanità". Per il dirigente, poi, l'auspicio è che "magari da questi incontri possano nascere nuovi appassionati di medicina, che decidano di investire il proprio futuro professionale in una disciplina tanto bella quanto utile". Il dirigente dell'Ufficio scolastico territoriale, Cappello, ha posto "l'attenzione sull'importanza del progetto e sull'utilità della sensibilizzazione degli studenti ai temi della salute. I ragazzi vanno informati sulle azioni preventive per salvaguardare un organo così importante. L'utilizzo del social durante gli incontri è molto utile. I nuovi strumenti di comunicazione sono più vicini ai giovani e il web può essere occasione di condivisione anche per coloro che non vivranno direttamente questa esperienza e per



scambiarsi informazioni tra coetanei". A tale proposito, infatti, sulla pagina Facebook ufficiale 'Ircss Bonino Pulejo Messina', si potranno seguire le dirette dalle scuole, rivedere e condividere i momenti più belli dell'iniziativa e rimanere sempre aggiornati sulle attività dell'Istituto. **DOMANI PUNTO INFORMATIVO ALL'IRCCS OSPEDALE PIEMONTE** - Nella Giornata della malattie neuromuscolari 2019, domani, dalle 9,30 alle 12,30 i volontari dell'associazione 'Cambiamenti Aps' saranno presenti con uno stand informativo presso l'Ospedale Piemonte di Messina. "Il corner - spiega il presidente dell'associazione Giuseppe Caristi - darà tutte le informazioni necessarie agli utenti che verranno a trovarci". 'Cambiamenti Aps' è presente presso l'Ircss 'Bonino Pulejo', con uno sportello permanente diascolto, attivo tutti i venerdì dalle 10.30 alle 12.30 . "Il servizio fornisce assistenza a 360 gradi ai malati ed alle loro famiglie, rimandando, per le problematiche più articolate, ai professionisti dell'associazione che operano in maniera del tutto gratuita per dare sollievo a situazioni difficilissime. "Il sodalizio è stato fondato da un gruppo di volontari - spiega il presidente - con esperienza ultradecennale nel settore e ci occupiamo, in Sicilia, di aiutare malati con patologie neuromuscolari rare (in particolare, Sla, Distrofia muscolare e Atrofia muscolare spinale)". "Grazie alla collaborazione con il Centro 'Bonino Pulejo - aggiunge - abbiamo organizzato oltre quaranta eventi, tra convegni e manifestazioni e avviato due progetti: uno di sostegno psicologico e l'altro denominato 'Sollievo', attraverso il quale, supportiamo quelle famiglie che, 24 ore su 24, devono assistere un familiare. In questo modo diamo la nostra assistenza e, quindi, la possibilità loro di avere delle ore libere nel corso della giornata. L'associazione, infine, è tra i fondatori che costituiscono il tavolo tecnico provinciale per la Sla, attivo al Comune di Messina".