



Workshop “Invecchiamento e ricerca. Prospettive per il territorio”

Venerdì 21 settembre 2018

Aula Magna di Palazzo Piomarta, Corso Bettini n. 84, Rovereto

Abstract Lectio Magistralis “La palestra della mente: fattori protettivi per il cervello che invecchia”

L'invecchiamento è una condizione fisiologica, caratterizzata da numerosi cambiamenti nelle funzioni sensoriali, motorie e cognitive che interessa una crescente fetta della popolazione. Infatti, la frazione di anziani presente nella popolazione sta aumentando in tutte le nazioni, in particolare in quelle altamente sviluppate. Tra le fragilità legate all'invecchiamento, la fragilità cognitiva e l'aumento del rischio di demenza con l'età viene considerata la più grande minaccia ad un invecchiamento di successo. C'è una notevole variabilità nel grado di declino cognitivo associato con l'invecchiamento fisiologico ed è evidente che alcuni individui mantengono sorprendenti capacità intellettive ben oltre i novanta anni.

Mentre alcuni fattori associati ad un invecchiamento di successo sembrano legati al patrimonio genetico o ad aspetti dell'esperienza infantile o giovanile, come la scolarità, altri sono legati a fattori dello stile di vita, che includono la nutrizione, il non fumare, il praticare attività fisica, l'essere coinvolti in attività cognitivamente stimolanti. Molti di questi fattori sono modificabili e potrebbero quindi essere il bersaglio di interventi volti a promuovere un invecchiamento sano. I primi studi di intervento hanno usato o solo training fisico o solo training cognitivo, ottenendo risultati positivi in soggetti anziani cognitivamente nella norma. I risultati degli studi, sia nell'uomo che nell'animale, che suggeriscono come gli effetti positivi di esercizio fisico e attività cognitiva possono essere additivi ha poi stimolato la messa in atto di interventi nell'anziano sano che fanno uso di una combinazione di fattori protettivi.

Più recentemente sono stati messi in atto studi volti a valutare l'effetto del training fisico o cognitivo in anziani con un danno cognitivo evidente ma che ancora non si configura come demenza (Mild Cognitive Impairment, MCI) e che sono considerati soggetti a rischio per lo sviluppo di demenza.

Uno studio pubblicato nel 2017 e svolto in Italia (progetto *Train the Brain*) ha indagato non solo gli effetti di un training combinato fisico e cognitivo in un setting sociale sul declino cognitivo di soggetti MCI ma ne ha anche indagato i possibili meccanismi d'azione, andando ad esaminare la volumetria cerebrale, il flusso ematico cerebrale e l'attivazione cerebrale durante lo svolgimento di un compito cognitivo. I risultati mostrano che nel gruppo di intervento lo stato cognitivo migliora significativamente, mentre nel gruppo di controllo peggiora significativamente, e c'è un aumento del flusso ematico cerebrale nelle regioni del lobo temporale mediale.

CiMeC



Quindi l'intervento di "palestra della mente" non ha semplicemente ridotto il declino cognitivo presente nei controlli, ma ha causato un miglioramento.

Non possiamo preservare il nostro cervello dall'invecchiamento, ma possiamo aumentare la probabilità di invecchiare bene.

Autrice:

Prof.ssa Nicoletta Berardi del Dipartimento di Neuroscienze, Psicologia, Area del Farmaco, Salute del Bambino, Università di Firenze e Istituto di Neuroscienze CNR Pisa