

# 22 Luglio: World Brain Day

admin

---



## **Il monito della SIN contro l'invecchiamento cerebrale**

Oggi, 22 luglio, in tutto Il mondo si celebra il World Brain Day, la giornata di sensibilizzazione promossa dalla World Federation of Neurology che si pone come obiettivo quello di incrementare l'awareness attorno alle patologie neurologiche e neurodegenerative. Al centro di questa edizione "L'invecchiamento della popolazione e la salute del cervello: l'invecchiamento cerebrale", tema che la Società italiana di Neurologia promuove da tempo in Italia con l'obiettivo di diffondere e divulgare tutte le misure di prevenzione volte a limitare l'insorgenza di danni cerebrali a carattere progressivo.

L'incidenza di determinate patologie neurologiche come Ictus, Demenza e Morbo di Parkinson, ovvero le più comuni patologie neurologiche che colpiscono in età avanzata, aumenta con l'avanzare dell'età.

Gli esperti evidenziano come il 10-20% degli individui di età compresa tra 60 e 80 anni siano

affetti da almeno una di queste patologie neurologiche. Tra quelli di età superiore agli 80 anni, quasi uno su tre ne è colpito.

Oggi le persone di età superiore ai 60 anni sono circa 800 milioni e rappresentano il 12 per cento della popolazione mondiale. Dati destinati a crescere. Gli esperti, infatti, stimano che entro il 2050 gli individui di età superiore ai 60 anni saranno circa 2 miliardi con la conseguenza che il numero di pazienti affetti da malattie neurologiche sarà in costante aumento.

Mantenere il cervello impegnato in attività stimolanti e socialmente rilevanti, esaltare l'esercizio fisico, adottare una dieta ricca di agenti antiossidanti, monitorare i valori pressori, gli esami ematochimici (colesterolo e glicemia, soprattutto), abolire il fumo sono i consigli che la WFN nel mondo e la SIN in Italia raccomandano di seguire fin da giovani. Secondo uno studio pubblicato sul New England Journal of Medicine, il rischio di contrarre la demenza è del 74% più basso nelle persone che si diletano con i giochi da tavolo, del 35% in meno in coloro che leggono intensamente, percentuale che può raggiungere il 69% in coloro che suonano un strumento musicale e il 41% in quanti si divertono con i cruciverba.

“È necessario rimanere mentalmente e socialmente attivi ha dichiarato il Prof. Leandro Provinciali, Presidente SIN e Direttore Dipartimento di Scienze Neurologiche Ospedali Riuniti di Ancona – impegnandosi in attività sociali e ricreative come il volontariato, i viaggi, le attività di giardinaggio, la lettura, la scrittura ed esercizi di memoria. Accanto a tali aspetti è inoltre cruciale controllare i disturbi di ordine ansioso e depressivo e limitare ogni condizione stressante per le ripercussioni dimostrate sull'efficienza cognitiva”.

La comunità neurologica segnala, inoltre, l'opportunità di una diagnosi precoce di tutte le condizioni in grado di limitare le prestazioni cerebrali in età adulta o avanzata. In quest'ottica deve essere vista l'attenzione posta nei riguardi delle bevande alcoliche e l'uso razionale di farmaci attivi sul Sistema Nervoso Centrale, sia direttamente come i farmaci ansiolitici ed ipnoinducenti, sia indirettamente attraverso altre categorie di farmaci potenzialmente attivi sul Sistema Nervoso Centrale (antipertensivi, ipoglicemizzanti, ormoni, ecc).

Oltre a ciò, è opportuno valorizzare alcuni sintomi, apparentemente innocenti, che possono rappresentare elementi premonitori di malattie del cervello che possono presentarsi in seguito in maniera severa. Tali condizioni sono rappresentate da deficit transitori di forza o sensibilità di una parte del corpo, da disturbi di memoria, da alterazioni del sonno, dalla compromissione dell'equilibrio, dai disturbi del movimento, dalla compromissione del linguaggio.

In queste condizioni un'attenta valutazione dei fattori di rischio per una malattia del cervello a lenta evoluzione può consentire di adottare le strategie più opportune per evitare o attenuare una condizione invalidante.