



La scheda salute

Malattia di Alzheimer



Nel 2040, in Svizzera, saranno affette da demenza circa 300'000 persone, metà delle quali da Alzheimer.

Come reagisce il corpo

La malattia di Alzheimer - dal nome di Alois Alzheimer, psichiatra e neuropatologo tedesco che l'ha identificata nel 1907 - è causata dalla progressiva perdita di cellule nervose del cervello. Dopo i disturbi della memoria - principalmente quella a breve termine - compaiono dei disturbi comportamentali come problemi di linguaggio, aggressività e apatia. A uno stadio avanzato, i malati dipendono totalmente dall'assistenza. Dalla comparsa dei primi sintomi, la malattia dura in media da 7 a 9 anni. Nonostante numerose ricerche e ipotesi, le cause del suo sviluppo sono tuttora poco note.

Peraltro, l'aumento della speranza di vita è in cima alla lista dei rischi di sviluppare una demenza (termine generico riferito alle malattie cerebrali croniche ed evolutive, legate alla perdita della memoria, del senso dell'orientamento, delle funzioni intellettuali o, ancora, della capacità di comunicare). Da notare che la malattia di Alzheimer rappresenta da sola il 50% dei casi di demenza.

Per gli esperti, tutto ciò che è utile per il cuore lo è anche per il cervello. Perciò, l'obiettivo numero uno è puntare sulla prevenzione: il modo più semplice per ridurre significativamente i rischi di sviluppare la malattia di Alzheimer o un'altra forma di demenza.

Per sapere di più su Alzheimer e demenze e per trovare aiuto: www.alz.ch

Cosa potete fare

- Riducete il rischio di Alzheimer! Adottate uno stile di vita equilibrato, relax, alimentazione sana, senza eccessi di alcol e tabacco...
- Fate regolarmente esercizio fisico: questo permette di controllare il peso corporeo, ossigenare il cervello e favorire la circolazione sanguigna.
- Lo sapevate? I neuroni si rigenerano e, opportunamente stimolati, i circuiti informativi del cervello si rinnovano. Attività intellettuali, culturali e artistiche, culinarie o ludiche...: qualunque sia la vostra età, vi permettono di potenziare la memoria!
- Vita familiare e sociale, incontri, scambi, condivisione, piacere, buonumore... Tutto ciò è salutare per il cervello.
- In Svizzera, la Strategia nazionale sulla demenza avviata nel 2014 è stata recentemente prorogata fino al 2019. È focalizzata sulle persone affette da demenza e sui familiari che le assistono e il suo obiettivo è quello di ridurre il carico fisico ed emotivo legato a questa malattia migliorando così la vita delle persone coinvolte. Per saperne di più: www.bag.admin.ch (vedere Temi Strategie & politica Strategie nazionali della sanità).

Il consigioplus

Di fronte a disturbi della memoria ricorrenti, non esitate a rivolgervi al vostro medico curante. Se lo riterrà opportuno, potrà indirizzarvi presso un centro per i disturbi della memoria allo scopo di affinare la sua diagnosi e stabilire un trattamento farmacologico. Inoltre, la diagnosi precoce della malattia di Alzheimer o di un'altra forma di demenza permette di rimanere artefici della propria vita e di pianificare il futuro redigendo, per esempio, le proprie direttive anticipate.

Non praticate l'automedicazione senza consultare il vostro farmacista e, se seguite un trattamento, non esitate a chiedergli consiglio. Consultate www.pharmacieplus.ch per prendere visione di tutte le specialità delle pharmacieplus.

