

Lotta contro la demenza: dieta mediterranea?

Nei giorni scorsi l'ospedale di Cona è stato sede di un importante convegno regionale, intitolato "La Terapia multifattoriale nel deterioramento cognitivo dell'anziano; quali evidenze?", in cui esperti sulle malattie dementiche sia locali che nazionali, si sono confrontati su quelli che possono essere gli accorgimenti quotidiani che possiamo attuare per cercare di ridurre il rischio di sviluppare decadimento cognitivo, attraverso l'adozione di stili di vita e abitudini alimentari, applicabili dalla popolazione. Inoltre sono stati citati supporti nutrizionali specifici per i soggetti già affetti da declino cognitivo e da demenza.

Il presupposto di partenza è di tipo epidemiologico: studi internazionali di rilievo scientifico, negli ultimissimi anni, hanno infatti dimostrato che l'incidenza della malattia di Alzheimer nella popolazione è lievemente diminuita e, considerando che al momento non abbiamo ancora delle terapie mediche che possano spiegarne il motivo, possiamo dedurre che siano altri i fattori che hanno contribuito a questa diminuzione, primo tra tutti evidentemente uno stile di vita più sano. Ovviamente, se applicata ad un soggetto già affetto da Demenza, l'ottimizzazione della dieta e dello stile di vita non costituisce una cura propriamente detta, mentre per

l'anziano normale rappresenta una modalità di riduzione della probabilità di ammalarsi.

Gli esperti hanno confermato che un'alimentazione aderente ai principi della dieta mediterranea sembra essere la più idonea non solo a prevenire e ridurre il rischio di insorgenza di malattie cardiovascolari, come si sa ormai da tempo, ma anche a ritardare i sintomi della Malattia di Alzheimer. I risultati epidemiologici appaiono ancora più significativi in tal senso se, oltre alla sana alimentazione, viene associato un moderato e costante esercizio fisico ed infine il risvolto positivo sulla prevenzione del decadimento cognitivo è ancora maggiore se tali abitudini di vita (alimentazione corretta ed esercizio fisico) vengono adottate precocemente (e quindi anche in età giovanile).

La ricerca scientifica ha dimostrato che una dieta ricca di acidi grassi saturi o idrogenati e di colesterolo, la cosiddetta dieta occidentale che prevede un consumo frequente di carni e di alimenti proteici oltre che di grassi di derivazione animale, favorisce la degenerazione cerebrale precoce oltre che altre gravi patologie. Al contrario un'alimentazione caratterizzata da giuste dosi di fibra alimentare (con particolare utilizzo di cereali integrali, legumi, ortaggi e frutta), antiossidanti (beta-carotene, vitamine C ed



E) e acidi grassi polinsaturi (omega-3, omega 6) e omega 9 riduce il rischio di demenza. Al momento non è ancora ben chiaro quali siano i meccanismi preventivi della dieta mediterranea verso il decadimento cognitivo, tuttavia è possibile che le giuste scelte alimentari oltre a prevenire malattie quali il diabete, l'aterosclerosi, l'ipertensione ed in generale le malattie cardio e cerebro-vascolari favoriscano un corretto mantenimento dell'omeostasi delle cellule nervose.

Infine un altro messaggio che è stato diffuso durante il convegno, riguarda l'uso degli integratori alimentari che dovrebbero sempre essere assunti dopo un consulto medico, in quanto gli esperti hanno sottolineato che «non tutto va bene per tutti», ed in alcuni casi il sovradosaggio di alcuni elementi potrebbe anche determinare danno alla salute.

Dott.ssa Paola Milani

Sentirsi di nuovo a casa

Sin dalla nascita i sensi sono ciò che ci ha permesso di conoscere il mondo e affermare la nostra identità, decidendo ciò che è giusto o sbagliato, bello o brutto, piacevole o disgustoso, consueto o paradossale, confortante o temibile. Una malattia neurodegenerativa come l'Alzheimer scardina ogni certezza e ridefinisce il concetto di realtà, dove allo specchio non c'è più il nostro riflesso ma un fantasma cattivo, il tramonto porta il buio che sporca e fa paura e una linea sul pavimento può essere il ciglio di un burrone o un limite invalicabile. La persona che ne è affetta vede svanire le proprie capacità, non è in grado di operare scelte né di interagire con cose e persone, non può più contare sul bagaglio personale di esperienza, giudizio, memoria e apprendimento ed è quindi destinata a dipendere sempre più da ciò che ha intorno. In un simile stato di confusione e disorientamento ha la profonda necessità di un ambiente sereno, che la faccia sentire a proprio agio, compresa e protetta, permettendole ancora di fare, desiderare, scoprire, emozionarsi, in una parola Vivere. Occorre guardare il mondo attraverso i suoi occhi, solo così possiamo sfruttare positivamente i cambiamenti indotti dalla malattia. Spesso le manifestazioni comportamentali sono il risultato dell'interazione con l'ambiente, es. fenomeni di incontinenza potrebbero dipendere dalla semplice impossibilità di raggiungere il bagno. Nelle varie fasi della demenza l'ambiente può compensare o accentuare le conseguenze dei deficit cognitivi, diventando esso stesso terapia: non più contenitore passivo ma supporto quotidiano capace di

rallentare la progressione dei sintomi, limitare le crisi e quindi la contenzione fisica e farmacologica. Il presupposto è che l'ambiente possa colmare le mancanze per superare le difficoltà, come una protesi permette di tornare a camminare. L'attenzione non deve cadere su ciò che la persona non è più in grado di fare, bensì su ciò che ancora rimane, stimolando le capacità residue e mantenendo il più alto livello di autonomia e autostima, che promuovono a loro volta l'iniziativa. In questo il familiare è una risorsa fondamentale perché conosce la vita, le abitudini e i gusti del proprio caro, osserva i cambiamenti e le reazioni quotidiane e diventa quindi il suo ponte con il mondo esterno. Nella Casa l'ambiente di cura viene così a coincidere con l'ambiente di vita, come un bel vestito su misura.

Ricordiamoci che casa non significa automaticamente benessere, così come tecnologia, lusso e modernità non portano necessariamente a miglior vivibilità. La soluzione sta nella semplicità, la possibilità che sia lo spazio stesso a fornire le informazioni (es. con un cartello che indichi quale delle tante porte sia quella del bagno) garantendo così Fruibilità, Sicurezza e



Benessere. Semplicità è la Qualità ottenuta con piccoli accorgimenti, coinvolgendo tutti gli elementi a disposizione: arredi, colori, luci, profumi, suoni, ricordi. Tutto ciò si traduce in una gestione più agevole da parte del caregiver e un conseguente miglioramento delle sue stesse condizioni psicofisiche, innescando un meccanismo positivo che si autoalimenta e consente un contatto ancora vero e profondo tra "noi" e "loro", arrivando a comprendere che questo confine posto dallo stigma non ha motivo di esistere.

«Organizza per me una Casa tranquilla che non mi faccia paura, una Casa sicura dove possa muovermi senza farmi male, una Casa amica dove possa sentirmi ancora capace, una Casa che cresca con me...fino alla fine...»

Lisa Orlando
Dottore in Architettura



*Il Consiglio Direttivo
porge fervidi auguri
di liete festività
a tutti i nostri lettori*

BIBLIOGRAFIA RAGIONATA SULL'ALZHEIMER

a cura di Sandra Rossetti

La bibliografia sull'Alzheimer è, allo stato attuale, molto ampia ed articolata. Nell'impossibilità di darne una panoramica completa, iniziando da questo numero, si è operata una selezione tra i libri più recenti, scritti o tradotti in italiano.

– Libri di carattere generale

- **Matteo Borri, Storia della malattia di Alzheimer, il Mulino, 2012**

Nel 1906 il medico tedesco Aloysius Alois Alzheimer descrisse un processo di disfacimento cellulare mai osservato. Nel 1910 Emil Kraepelin coniò il termine "Alzheimerische Krankheit", dando così vita alla fortuna di una patologia oggi divenuta tristemente famosa. Questo libro ripercorre la storia dei dubbi e delle ricerche sulla malattia di Alzheimer, dal primo caso clinico alla sua attuale definizione internazionale.

- **F.N. Gaspa, Il corpo, la vecchiaia, la malattia. Uno sguardo antropologico sull'Alzheimer, Carocci 2011**

Il libro analizza dal punto di vista antropologico il morbo di Alzheimer, una patologia degenerativa delle cellule cerebrali che implica problematiche sociali, economiche, politiche e istituzionali. L'opera si inserisce in quel filone di studi che sollecita l'incontro tra indagine antropologica e cultura scientifica, affinché la medicina sia in grado di curare e, contemporaneamente, sia attenta ai bisogni del malato.

– Libri sugli aspetti comunicativi-relazionali del malato con i suoi familiari:

- **P. Vigorelli, La conversazione possibile con il malato Alzheimer, Franco Angeli, 2004 (7ª ristampa 2014).**

Nel testo la demenza viene considerata come una malattia della parola. E' la parola che deve essere curata e la cura si fa con le parole. Il lettore si sentirà incoraggiato da questo libro ad affrontare le conversazioni col malato di Alzheimer in un modo nuovo, e, pagina dopo pagina, scoprirà che le parole possono diventare strumento terapeutico da affiancare al trattamento tradizionale.

- **R.Galli-M.Liscio, L'operatore e il paziente Alzheimer. Manuale per prendersi cura del malato, McGraw-Hill, 2007.**

L'Alzheimer annulla le classiche modalità comunicative. E' tuttavia sbagliato pensare che il malato di Alzheimer abbia perso ogni capacità di comunicazione: egli comunica come può e sta a noi imparare a capirne il disagio, anche quando non può più usare la parola. Così scopriremo che spesso, dietro a un comportamento che ci disturba, si nascondono bisogni primitivi come la fame, la sete, il dolore, il prurito, il caldo, il freddo.

– Libri sugli aspetti diagnostici e terapeutico- riabilitativi

- **M. Peyronnet, Prevenire e curare l'Alzheimer. I sintomi, le cure attuali e future, la comunicazione con il malato, Red Edizioni, 2013**

Il libro prende in esame, con rigore e chiarezza, tutti gli elementi

di una prevenzione efficace. L'allenamento quotidiano della memoria, il ruolo importante degli omega 3 e della vitamina B9, i benefici di un'attività fisica mirata, di una dieta sana e dell'arte-terapia.

- **Memofilm. La creatività contro l'Alzheimer, con DVD, Mimesis, 2013.**

Il memofilm è una terapia non farmacologica, semplice da realizzare e poco costosa, che può alleviare le sofferenze dei malati e la fatica di chi se ne prende cura. E' il risultato di una sperimentazione scientifica durata cinque anni, svolta a Bologna da un gruppo di medici, psicologi e cineasti. Questo libro, corredato da un DVD che contiene alcuni esempi, è stato realizzato per divulgare tecniche, risultati della ricerca e per mettere a disposizione di coloro che desiderano cimentarsi nella produzione di un memofilm.

– Libri di racconti e narrativa

- **T. Ben Jelloun, Mia madre, la mia bambina, Einaudi, 2005**

Ben Jelloun coglie con partecipazione gli atti e i pensieri della madre sofferente di Alzheimer. Gli episodi descritti sono quelli dell'amnesia e confusione tipici della malattia; c'è la crisi dei figli, che oscillano tra l'angoscia e il rifiuto nel vedere la madre in quelle condizioni, nel vedere una persona che sbiadisce come una vecchia fotografia, si spegne, scompare.

- **A. Geiger, il vecchio re nel suo esilio, Bompiani, 2012**

L'autore racconta la vita quotidiana accanto al padre ammalato di Alzheimer, giungendo a concludere che "non è sempre vero quello che dicono sulla malattia che tronca i rapporti. A volte si stringono".

Con piacere
pubblichiamo questa
poesia dedicata ai
nostri ammalati e
rispettive famiglie:

credere e sognare
2014

Quando le parole
ti aiutano
a guardare avanti
e sorridere,
nessuno è mai solo
se sai aprire
il tuo grande cuore,
perché la vita
è un immenso dono

Eridano

– Libri per l'infanzia

- **E. Steinkellner e M. Roher, Una nonna tutta nuova, Terre di mezzo, 2012.**

All'inizio Chicca fa un po' di fatica, ma poi si accorge che la nuova nonna non è per niente male e che le vuole bene, anche se è così diversa. O forse proprio per quello.

- **Silvia Roncaglia, Facciamo che eravamo..., San Paolo, 2006.**

Un giorno nonno Aldo non ricorda più la strada per tornare a casa. E' l'inizio di una malattia che si chiama Alzheimer. Tocca a Paolino trovare un nuovo modo di giocare con lui.



Associazione Malattia Alzheimer

La nostra sede è aperta
il LUNEDI - MERCOLEDI - VENERDI
dalle ore 10 alle ore 12

Tel 0532.792097 • Cell. 338.7918874 • Fax 0532 799552



Associazione Malattia Alzheimer

Sito Internet: www.amaferrara.it • Email: amaferrara@viverelamemoria.it

• Conto Corrente CARIFE Agenzia N°1: 10958/4

IBAN IT31 T061 5513 0010 0000 0010 958

Conto Corrente postale: 54278379 • IBAN IT32 H076 0113 0000 0005 4278 379

Aiutare chi ne ha bisogno arricchisce la vita

E' con queste semplici parole che AMA porge un sincero ringraziamento per la straordinaria visibilità che ha potuto avere grazie all'iniziativa "Musica a Marfisa D'Este", concerti nella Loggia del giardino, tenutasi a Ferrara dal 16 luglio al 17 agosto 2014. Particolare gratitudine va all'Assessorato alle Politiche e Istituzioni Culturali del Comune di Ferrara e alla direzione dei Musei Civici di Arte Antica che, ospitandoci presso la Marfisa, hanno offerto alla rassegna una cornice di straordinaria bellezza; al Circolo culturale Amici della musica "G. Frescobaldi" che, in convenzione con Fondazione teatro Comunale di Ferrara-Città teatro, hanno curato la direzione artistica e organizzativa delle serate, ai giornalisti dei quotidiani cittadini che puntualmente hanno dato spazio alla presentazione di ogni appuntamento, evidenziando che il ricavato dell'intera rassegna sarebbe stato devoluto alla nostra Associazione. Un grande ringraziamento va agli oltre 120 artisti che hanno partecipato gratuitamente all'iniziativa benefica e agli oltre 3800 spettatori, a testimonianza di quanto la musica possa diventare veicolo di solidarietà e tradursi in un aiuto concreto per i progetti che i volontari di AMA stanno realizzando a sostegno della famiglie colpite da questa malattia.

GRAZIE

• a tutti coloro che hanno effettuato una donazione in memoria dei propri cari e/o amici:

Bacillieri Teresa e Paolo; Romagnoli Luisa; Pizzirani Anna; Gherardi Cinzia; Picone Sara; Cavicchi Sonia; Bassi Elvira; Tarroni Tiziana; Buzzolani Lara; Bui Romolo e Lara; Righini Oriele; Santini Roberta e Franco; Bonora Rosanna; Fanti Gianluca e Susanna; Gilli Gianfranco; Beccati Giorgio; Bigoni Mariella; Scagliarini Stefania; Piccinini Daniela; Dipendenti Ferrovie Emilia-Romagna; Camardo Laura e Franco; Paterlini Oldina e Pippo; Avanzi Paola e Anna Maria; Felisatti Giovanna; Petrucci Laura e Armelin Debora; famiglie Armelin e Droghetti.

• a tutti coloro che hanno versato e/o verseranno il 5 per mille ad AMA. Per sostenere la nostra Associazione vi invitiamo a partecipare alle seguenti iniziative:

– **RIDOTTO del Teatro Comunale** - Domenica 14 dicembre 2014 ore 17
"Povero cor t'inganni..."

leva Manoni soprano, Agostino Maiurano chitarra, musiche di Mauro Giuliani, Fernando Sor e Enrique Granados

– **SALA ESTENSE** - Sabato 24 gennaio 2015 ore 21

"lo vagabondo" omaggio ai Nomadi della cover band Alinere Mauro Pavani-basso, Geppo Beltrami-batteria, Umberto Bumbi Fabbri-tastiere, Ale Chiari-chitarra, Lele Margutti-voce

IMPORTANTE

Per sostenere l'Associazione POTETE:

– rinnovare la quota associativa di Euro 15,00

– presentare nuovi soci

– dedicare un po' del vostro tempo alla realizzazione delle nostre attività

– donare il **5 x 1000**

Basta mettere la propria firma nel riquadro dedicato al sostegno al VOLONTARIATO e scrivere il seguente

CODICE FISCALE:

93062440388

Si ricorda che le erogazioni liberali effettuate tramite assegno, bonifico bancario o bollettino postale sono detraibili presentando la ricevuta del versamento.

MERCATINO DI NATALE

Dal 7 dicembre al 22 dicembre, presso la sede di AMA verrà allestito un mercatino di oggettistica, il cui ricavato servirà a sostenere la nostra Associazione.

Orari di apertura: sabato 13 e 20 dalle ore 15 alle ore 19
domenica 7, 14, 21 e lunedì 8 dalle ore 10 alle 19

RICORDATE

• Il primo mercoledì di ogni mese si tengono gli incontri del gruppo di AUTO-AIUTO, dalle ore 14,30 alle 16,30, presso la sala Romagnoli di Via Ripagrande 5.

Telefonare allo 0532.792097 per iscriversi ai seguenti gruppi:

ABC, rivolto ai familiari, per migliorare la comunicazione con la persona ammalata.

RIDERE INSIEME SI PUO', rivolto sia ai familiari che alle persone ammalate per favorire il benessere comune.

• E' sempre disponibile il servizio gratuito di **Supporto Psicologico e Legale**: per usufruirne è sufficiente rivolgersi nei giorni di apertura della sede, a nche telefonicamente, ai nostri volontari che vi metteranno direttamente in contatto con la Psicologa ed il Legale.

Continuano le attività dedicate agli anziani e ai loro famigliari, denominate "**CaFè della Memoria**". Gli incontri si terranno due volte al mese il **mercoledì** dalle ore 15 alle ore 18 presso ASP di via Ripagrande, 5 – Ferrara e il **martedì** dalle 15 alle 18 presso il Centro Sociale di Via mIndipendenza, 40 - Barco (FE).

Per informazioni:

Tel. 0532.799730

CaFè COPPARO

Dalle ore 14:30 alle 17:30 presso il Centro Sociale Parco Verde di Via Garibaldi, 106.

Per informazioni:

(cell. 348 5397078)

CaFè PORTOMAGGIORE

Dalle ore 14:30 alle 17:30 presso il Centro di Promozione Sociale di Via Carducci, 11

Per informazioni:

(cell. 348 5397078)

CaFè CENTO

Dalle ore 14:30 alle 17:30 presso la "Fondazione Zanandrea" di Via Ugo Bassi - Cento

(cell. 328-9237546)

11 Dicembre 2014, 8 gennaio, 12 febbraio, 12 marzo, 9 aprile, 14 maggio e 11 giugno 2015

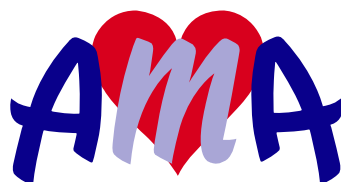
CaFè BONDENO

Dalle ore 14:30 alle 17:30 presso il Centro 2000 Viale Matteotti, 10 (cell. 328 9237546)

22 dicembre 2014, 26 gennaio, 23 febbraio, 30 marzo, 27 aprile, 25 maggio e 15 giugno 2015

CaFè CODIGORO

Dalle ore 14:30 alle 17,30 presso il Centro di promozione sociale «V. Ronconi» - Via Rosario, 20 (cell. 348 5397078)



Associazione Malattia Alzheimer

Ferrara - Via Ripagrande, 5

Tel. 0532.792097 - Fax 0532.799552

Cell 338.7918874

Email: amaferrara@viverelamemoria.it

Sito Internet: www.amaferrara.it

CF 93062440388