VIVERE LA MEMORIA

Associazione Malattia Alzheimer
Via Ripagrande, 7 - 44121 Ferrara

Periodico on line - Registrazione n. 6 del 2007 - Tribunale di Ferrara
Direttore Responsabile: Riccardo Forni
Anno 14° - N. 3 - Dicembre 2019
Stampa: tipo-lito Gallerani snc - Poggio Renatico (Fe) - Tel. 0532.829905

STILE DI VITA E DEMENZA

Negli ultimi anni è stato osservato che, almeno Paesi Occidentali, l'incidenza della demenza (nuovi casi) è in lenta ma progressiva riduzione, mentre la sua prevalenza (numero complessivo di pazienti) è ancora in aumento per ovvi motivi demografici. Questo fenomeno, peraltro positivo, non ha una spiegazione chiara e definitiva, ma è probabilmente la conseguenza di diversi fattori che in qualche modo risultano protettivi nei confronti della malattia dementigena. Tra questi fattori, un ruolo non del tutto secondario è giocato dallo *stile di vita* che può contribuire a diminuire (o aumentare) il rischio di sviluppare demenza aumentando (o riducendo) quella che viene definita la "resilienza" del cervello che invecchia. E' noto infatti che alcuni soggetti sono più "resistenti" di altri nei confronti dei danni cerebrali legati all'invecchiamento e pertanto hanno una minore propensione a sviluppare declino cognitivo o demenza. Non si tratta solo di genetica o di fortuna: anche lo stile di vita può influenzare, almeno in parte, il nostro destino cognitivo. Vediamo ora quali sono i fattori che sono stati associati alla resilienza cerebrale. Innanzitutto, due fattori importanti sono lo *stato socio-economico* e la *pregressa attività cognitiva*: le persone che sono cresciute in un ambiente "agiato" e che hanno avuto una vita "impegnata" dal punto di vista cognitivo (es. lavoro intellettuale) hanno un minor rischio di demenza (Negash 2013). Da questo punto di vista *la scolarità* (anni di studio), che è spesso associata ad entrambi questi fattori, ha un ruolo fondamentale: è noto infatti che un'alta scolarizzazione (> 8 anni) dimezza il rischio di demenza in confronto a soggetti con bassa scolarizzazione (<8 anni) (Beydun 2014). A parità di funzioni cognitive, le persone che hanno avuto un *lavoro di elevata complessità* hanno un maggior grado di atrofia cerebrale: questo significa che il loro grado di resilienza cerebrale è più elevato (Boots 2015). Gli anziani che mantengono un buon livello cognitivo hanno in generale una maggiore scolarità e un *maggior livello di alfabetizzazione* (Yaffe 2009); oltre i 70 anni, *l'uso del computer, le attività artigianali, la partecipazione a giochi e ad attività sociali* hanno un effetto preventivo sulla comparsa di declino cognitivo (Krell-Roesch 2016).

Un altro fattore importante è senza dubbio l'eventuale presenza di una *depressione.* Il rapporto tra depressione e demenza è molto "complicato"; tuttavia, si può affermare che la depressione può rappresentare un fattore di rischio per demenza (se presente da molti anni), un suo prodromo (sintomo premonitore), oppure una reazione precoce ad un declino cognitivo. In ogni caso, la depressione va identificata, diagnosticata e curata il prima possibile.

Anche *l'attività fisica* sembra fare bene anche alla mente oltre che al fisico, attraverso una serie di meccanismi assai diversi tra loro (es. stimolazione cognitiva, contatti sociali, fitness cardiovascolare, miglioramento del metabolismo, riduzione dell'infiammazione sistemica e della insulino-resistenza, ecc.). Quindi, una moderata attività di tipo aerobico (camminare) e contro resistenza (piccoli pesi o elastici) sono indicati in tutte le persone sia adulte che anziane. Tuttavia, deve essere ricordato che non è stato dimostrato né che l'attività fisica è in grado di ritardare la comparsa di demenza (2016), né che la sedentarietà è associata al rischio di demenza (Kivimaki 2019).

Un altro fattore importante per la comparsa di demenza sembra essere la *solitudine* (la *loneliness* degli autori anglosassoni), non nel senso di isolamento sociale, ma intesa piuttosto come il sentirsi senza compagnia, tagliato fuori, rifiutato, senza aiuto, senza qualcuno su cui contare. La solitudine aumenta il rischio di demenza in un circolo vizioso in cui la demenza a sua volta aumenta il rischio di solitudine. *La dieta* è un altro fattore che potrebbe influenzare la resilienza cerebrale. Nonostante non sia stato dimostrato che la dieta seguita in età adulta abbia un ruolo determinante nella insorgenza di demenza nella vecchiaia (Akbaraly 2019), la *dieta mediterranea* è stata ripetutamente associata ad un ridotto rischio di declino cognitivo e demenza. In particolare, il consumo di pesce e di verdura/frutta sono stati associati ad un ridotto rischio di demenza. Anche l'alcool è risultato protettivo, ma solo a dosi ridotte (meno di 36 grammi al giorno), mentre a dosi superiori è sicuramente dannoso per il cervello. Infine il *fumo di sigaretta*. La cattiva notizia è che è associato ad un aumento del rischio di demenza (Zhong 2016); la buona notizia è che il rischio è aumentato solo per i fumatori attivi, mentre negli ex fumatori il rischio non è aumentato. Smettere di fumare può essere quindi utile, anche ad una certa età. In conclusione, possiamo dire che lo stile di vita, nel suo complesso, è in grado di modificare almeno in parte il rischio di sviluppare declino cognitivo o demenza. Uno stile di vita sano ed impegnato possono essere utili sia a noi che agli altri.

Professor Giovanni Zuliani
Ordinario di Medicina Interna
Azienda Ospedaliera-Universitaria
Sant'Anna Ferrara

Prossimi eventi

AMA - ODV e i Pattinatori Estensi vi aspettano a PATTINATALE 2019 sabato 21 dicembre dalle 20.30 al Palasport Hilton Ferrara - Piazzale Atleti Azzurri d'Italia, 1

IMPORTANTE

A tutti i SOCI di AMA viene offerta la possibilità di svolgere più attività, durante tutto l'anno, che coinvolgono a volte paziente e famigliare contemporaneamente, altre volte sono l'una o l'atra parte. Per le famiglie il percorso delle attività è individuato se necessario da una valutazione neuropsicologica.

Per partecipare alle attività dell'Associazione occorre:

- **Recarsi presso i PUNTI DI ASCOLTO presenti sul territorio provinciale**
- **fare un PRIMO incontro con le nostre volontarie (famigliare e paziente)**
- **Iscriversi all'Associazione**

A cura della Presidente

PROGETTI 2020 - proposta

Associazione Malattia Alzheimer

Incontro con i Soci di sabato 19 ottobe ore 10 - Centro Sociale IL PARCO

		Inizio	Fine
LABORATORIO BENESSERE - Centro Sociale IL PARCO - Ferrara			
martedì mattina 9,30 /12,30 - via della Canapa,4 Ferrara - SALA PIANO TERRA			
programmazione attività	12 incontri	21-gen	7-apr
Pazienti del PER NON PERDERSI 2019			
Referente AMA Silvana Righetti 349/1620567 e Vilma Massarenti			
LABORATORIO RICORDI - Centro Sociale IL PARCO - Ferrara			
venerdì mattina 9,30/12,30 - via della Canapa,4 Ferrara			
programmazione attività	12 incontri	7-feb	24-apr
Referente AMA Silvana Righetti 349/1620567 e Vilma Massarenti			
IO CI SONO - Centro Sociale IL PARCO - Ferrara			
mercoledì mattina 9,30/11,30 - via della Canapa,4 Ferrara			
programmazione attività	12 incontri	5-feb	29-apr
Referente AMA Silvana Righetti 349/1620567 e Vilma Massarenti			
SENTEMENTE per le FAMIGLIE 2 - Centro Sociale da definire			
numero degli incontri e giornata da definire			
programmazione attività - DA DEFINIRE	6/8 incontri		
Referente AMA Silvana Righetti 349/1620567 e Vilma Massarenti			
GIOCANDO CON TE - Centro Sociale IL PARCO			
venerdì mattina 10,00/11,30 - via della Canapa, 4			
Programma attività mesi di LUGLIO e AGOSTO da proporre a tutti	8 incontri	5-lug	23-ago
Referente AMA Silvana Righetti			
RICORDATI DI ME - Centro Sociale IL PARCO			
venerdì mattina 10,00/11,30 - via della Canapa, 4			
Programma attività mesi di OTTOBRE NOVEMBRE da proporre a tutti	4 incontri	9-ott	20-nov
Referente AMA Silvana Righetti			
TANGOTERAPIA/Riabilitango - Centro Sociale IL PARCO - Ferrara			
giovedì pomeriggio 16,00/17,00 - via della Canapa, 4 Ferrara			
prima parte	11 incontri	16-gen	26-mar
RIPOSO		2-apr	30-apr
seconda parte	4 incontri	7-mag	28-mag
Totale incontri	15 incontri		
Referente AMA Fiorella Bruni Pirani			
TANGOTERAPIA/Riabilitango - ANFFAS - Coccinella Gialla Cento			
lunedì pomeriggio 18,00/19,00 - via dei Tigli, 2B			
prima parte	11 incontri	20-gen	30-mar
RIPOSO		6-apr	27-apr
seconda parte	4 incontri	4-mag	25-mag
Totale incontri	15 incontri		
Referente AMA Luciana Venco 339/3393905			
PER NON PERDERSI - CS IL QUADRIFOGLIO o CS LA RIVANA			
1° Ciclo lunedì e giovedì mattina 10,00/11,30 - via Gaetano Pesci, 181	16 incontri		
RIPOSO			
2° Ciclo lunedì/giovedì mattina 10/11,30	10 incontri		
Referente AMA Silvana Righetti			
SENTEMENTE per le FAMIGLIE 1 - Centro Sociale RIVANA o BOARA			
lunedì/giovedì mattina 10,00/11,30 - via Gaetano Pesci,181			
Progetto per i famigliari in abbinamento al progetto "PER NON PERDERSI"			
programmazione attività - DA DEFINIRE	6 incontri		
Referente AMA - Silvana Righetti			
AUTO MUTUO AIUTO Centro Sociale Corso Isonzo			
da definire numero di incontri e pomeriggio - orario dalle 16 alle 17			
Programmazione attivà - DA DEFINIRE			
Referente AMA Teresa Romanini			
ESERCIZIO VITA Ferrara via Don Giovanni Calabria, 13			
numero di incontri da concordare con i gruppi di Soci			
Programmazione attivà - DA DEFINIRE			
Referente AMA Paola Rossi			

Serravalle -Web- Riva del Po

Notizie e immagini dal territorio
12/11/2019

BERRA – UN SUCCESSO SIGNIFICATIVO AL CENTRO SOCIALE "LA COLOMBA" PER LE LEZIONI DI "RIABILITANGO" METODO EFFICACE PER AIUTARE I MALATI DI ALZHEIMER

di Moreno Brugnati

Berra - "Riabilitango" come metodo riabilitativo per gli ammalati di Alzheimer, un metodo studiato ed efficace, per aiutare i pazienti ed i parenti, o comunque chi li segue, verso un miglioramento della vita. Il corso è stato proposto anche a Berra, presso il centro sociale La Colomba, in collaborazione con l'amministrazione comunale. "Dopo il successo delle attività svolte da AMA al Centro sociale Il Parco di Ferrara, al Centro sociale Rivana Garden il progetto pilota finanziato dalla Regione Emilia Romagna con fondi del Ministero del Lavoro e delle Politiche Sociali si è trasferito a Berra - spiega Paola Rossi, Presidente AMA - il Progetto itinerante nel territorio del Distretto Centro Nord ha concluso il corso mercoledì 6 novembre al Centro Sociale "La Colomba": si sono concluse le lezioni di Tangoterapia metodo Riabilitango®, appositamente ideate per il benessere psicomotorio del malato di Alzheimer e del suo familiare, volte a ridurre, attraverso il ballo, l'isolamento sociale, e al contempo aumentare il tono dell'umore e il senso di benessere generale, che spesso viene meno nelle famiglie che si trovino a dover fare i conti con questo tipo di malattia degenerativa". La Presidente riferisce un dato significativo. "L'alzahimer colpisce 46,8 milioni di persone al mondo (dati del Rapporto Mondiale Alzheimer 2015). Il ballo, e in particolare il tango argentino, è risultato essere tra le attività fisiche e ludiche che apportano maggiore benessere al paziente malato di Alzheimer".

A Berra un grande successo: "Le 12 lezioni si sono svolte dal 21 agosto al 6 novembre ed ha visto impegnati complessivamente 19 persone tra pazienti, famigliari e area fragilità (> 65 anni). Ma soprattutto abbiamo registrato il raggiungimento degli obiettivi del progetto: forte entusiasmo, spirito di gruppo e aumento del tono dell'umore". Non mancano i ringraziamenti. "Un sincero ringraziamento alle istituzioni - ha concluso la Presidente Paola Rossi - dal Sindaco e Assessore ai servizi sociali del Comune di Riva del Po, al Responsabile del Progetto Regionale Demenze area provinciale di Ferrara, ai componenti il CCM area Centro Nord, al Coordinatore NCP Copparo AUSL Ferrara e all'importante attività informativa dei Medici di Medicina Generale dei Territorio comunale di Riva del Po".

ESERCIZIO FISICO COME STRUMENTO DI PREVENZIONE E TERAPIA

Esercizio Vita – Palestra della Salute per l'Attività Motoria Adattata

Il Centro nasce dall'incontro di tre laureati in Scienze Motorie con abilità diverse ma con l'intenzione di condividere un percorso mirante a guidare le persone verso una qualità di vita migliore attraverso l'attività motoria. La nostra realtà e iscritta nel registro italiano delle **PMI Innovative**.

L'esperienza decennale maturata in ambito universitario e professionale ha visto coinvolti gli operatori in tirocini e/o collaborazioni con strutture quali il Centro Studi Biomedici Applicati allo Sport-Università di Ferrara, il Centro di Malattie Vascolari-Università di Ferrara, il Laboratorio di Valutazione e Diagnostica Funzionale Respiratoria dell'Azienda Ospedale Università di Ferrara e il Cardiocentro Ticino di riabilitazione cardiologica (CH). In tale percorso, i soci, hanno conseguito borse di studio, il Dottorato di Ricerca e contribuito a lavori scientifici pubblicati su riviste scientifiche nazionali ed internazionali. Hanno costruito una solida esperienza nell'avvicinare all'attività motoria soggetti con patologie croniche stabilizzate con programmi di esercizio personalizzati.

Tale esperienza permette di pensare che **Esercizio Vita** possa inserirsi a pieno titolo tra le realtà nazionali che si occupano di esercizio fisico, ed in particolare di **Attività Motoria Adattata,** mirando alla promozione di uno stile di vita attivo in chi presenta un disagio psico-fisico da fattori patologici o dal naturale processo d'invecchiamento. Esercizio Vita si occupa di numerose problematiche di salute, tra cui diversi tipi di disordini neurologici muscolari, che possono essere esiti di ictus, distrofia muscolare o di malattie cardiovascolari, e i risultati spesso parlano da soli, come nel caso di Luciano che, dopo un intervento importante al cuore, da più di quattro anni sta ritrovando forza ed energia con un esercizio fisico costante e calibrato, o di Norma che, dopo il pensionamento, ha scelto di mantenersi in forma con un guadagno notevole in autonomia personale e salute.

Le numerose attività motorie adattate, fra cui da questo mese saranno proposte anche quelle per persone con disturbi cognitivi avviate in collaborazione con l'Associazione Malattia Alzheimer (AMA), trovano un forte motore di sviluppo nella passione per la ricerca che viene coltivata con costanza, come confermano gli ultimi tre studi che il team di Esercizio Vita ha presentato al Congresso della Società Italiana delle Scienze Motorie e Sportive (SISMeS) che si è svolto in Settembre a Bologna. Per conseguire tali obiettivi **Esercizio Vita** svolge le proprie attività presso la propria palestra di Ferrara, in collaborazione con Centro Nuoto Copparo Medical Fitness, Hi-Life Club Migliarino o a domicilio con soggetti singoli, Enti, Associazioni ed Istituzioni.

Il team è provvisto della certificazione della regione Emilia Romagna quale "**Referente per la salute nella prevenzione, nel benessere e dell'esercizio fisico adattato**". Tutto il personale è abilitato ad interventi di rianimazione cardiopolmonare con utilizzo di defibrillatore (BLS-D) (http://salute.regione.emilia-romagna.it/sanita-pubblica/palestre-che-promuovono-salute). Svolgiamo attività di ricerca in collaborazione con l'Università di Ferrara e Ospedale di Riabilitazione "S.Giorgio", oltre ad essere convenzionati con UNIFE, UNIPD, UNIBO per accogliere tirocinanti del corso di laurea in Scienze Motorie. Ulteriori informazioni le può trovare su http://www.eserciziovita.it.

AMA, UNA RETE DI VOLONTARIATO DALL'ASCOLTO AI PROGETTI

Sostenere le famiglie e intercettare la richiesta di aiuto fin dalle prime fasi di malattia, soprattutto nelle situazioni a forte rischio di "fragilità" è l'operato prioritario dell'Associazione che inizia dai PUNTI DI ASCOLTO che trovate a:

Ferrara, in via Ripagrande 7, aperto ogni lunedì, mercoledì e venerdì dalle 10 alle 12 (tel. 0532.792097);

Cento a cui rivolgersi per avere informazioni sui servizi dedicati ai familiari e ammalati. Referente: Luciana Venco (339 3393905)

Comacchio: il secondo e quarto mercoledì di ogni mese dalle ore 9.30 alle 12.30 c/o Casa Residenza Anziani "A.Nibbio" – Via Mazzini, 147. Referente: Silvana Righetti - Cel: 349 1620567

Bondeno: il secondo e il quarto martedì di ogni mese dalle ore 10.00 alle ore 12.00 c/o AVIS – Via dei Mille, 16
Referente: Mario Sforza Cel: 340 7490440

Casa della Salute Cittadella San Rocco Corso Giovec-ca 16 ogni mercoledì del mese dalle ore 10 alle ore 12.
Referente: Teresa Romanini (0532 792097)

Punto informativo Ospedale Cona:
Ambulatorio di Neurologia solo il giovedì mattina dalle ore 10 alle ore 12

Ambulatorio di Geriatria il mercoledì dalle ore 9.30 alle ore 11.30

Ambulatorio di Medicina Interna 2 il mercoledì pomeriggio dalle ore 14.30 alle ore 16.30

AMA RINGRAZIA

- **L'Associazione IL RAGNO D'ORO di Ostellato, Andrea Poli, per la serata di beneficienza a favore di AMA al Teatro Barattoni, «Noi, tu, la nonna e l'Alzheimer» di Claudia e Annalisa Deserti.**

- *Per donazioni liberali:*
  Zurlo Cecilia - Faccini Maria - Bovina Rita
  Zucchini Emanuela - Piazza Andrea - Ceolin Stefano
  Antinori Giulia - Amicone Michela
  Maresca Ennio Buonocore M.Giovanna
  Caprifogli M.Grazia - Caprifogli M.Grazia
  Gnudi Maria Beatrice - Anteghini Maria Gabriella
  Famiglia Pozzati - Guzzinati Linda - Mangolini Oderio
  Caprifogli M. Grazia e Amici - Vicentini Lara
  Corale Sant'Agnese (Maini Valeria)
  Grandi Enrico - Viganelli Annamaria - Piccinini Daniela
  Famiglia Cazzola Raffaele e Figli
  Piccinini Fiorella - De Lucia Vincenzo

COME AIUTARE AMA

Rinnovare la quota associativa € 20,00
Effettuare donazioni
(IBAN IT93C0301503200000003595306)
Partecipare agli eventi di raccolta fondi
Presentare nuovi soci
Dedicare un po' del vostro tempo alla realizzazione delle nostre attività
Devoluzione del 5 x 1000:
basta mettere la propria firma nel riquadro dedicato al sostegno al Volontariato e scrivere il seguente CODICE FISCALE 93062440388

INFORMAZIONI sul territorio

CaFè della Memoria Ferrara

il mercoledì dalle ore 15 alle ore 17,30 presso ASP di via Ripagrande, 5 Ferrara

il martedì dalle ore 15 alle ore 17,30 presso il Centro Sociale di Via Indipendenza, 40 Barco FE
Per informazioni Tel: 0532 792097, 0532 63810 o 0532 799730

CaFè COPPARO

Il Giovedì dalle ore 14,30 alle 17,30
presso sede Rioni "Crusar" Via Garibaldi 108
Per informazioni (cell.370 3112095)

CaFè PORTOMAGGIORE, OSTELLATO, ARGENTA

Dalle ore 14,30 alle 17,30 presso il Centro di Promozione Sociale " Le Contrade" di Via Carducci,11 Portomaggiore
Per informazioni (cell. 370 3380505)

CaFè CENTO

Ultimo Lunedì di ogni mese dalle ore 14,30 alle 17,30 presso "Alle Arti A.S.D." Via Curato, 8 - Cento.
Per informazioni (cell. 328-9237546)

CaFè BONDENO

Primo Lunedì di ogni mese dalle ore 14,30 alle 17,30 presso il "Centro 2000" Viale Matteotti, 10 - Bondeno.
Per informazioni (cell. 328 9237546)

Associazione Malattia Alzheimer ODV

La nostra sede di Ferrara - Via Ripagrande, 7
è aperta il LUNEDI - MERCOLEDI - VENERDI
dalle ore 10 alle ore 12
Tel. **0532.792097** • Cell. **348.2727427**

Associazione Malattia Alzheimer ODV

Sito Internet: www.amaferrara.it • Email: info@amaferrara.it
• **Conto Corrente FINECO** - IBAN IT93C0301503200000003595306