

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 18° - N. 2 - Agosto 2023

Stampa: tipo-lito Gallerani snc - Poggio Renatico (Fe) - Tel. 0532.829905

Inflammaging ed avanzare dell'età

Con il termine «inflammaging» (inflamm-aging, infiammazione da età) si fa riferimento a una infiammazione cronica, asintomatica e di basso grado che si verifica in assenza di infezioni, nell'età avanzata. Perciò la traduzione in italiano con la parola infiammazione, fa perdere in parte il senso legato al passare dell'età, per questo motivo si tende a mantenere il termine anglosassone.

Questo stato infiammato cronico ha effetti nocivi sulla salute e contribuisce all'invecchiamento biologico e allo sviluppo di patologie legate all'età. In particolare, numerosi e recentissimi studi hanno evidenziato che l'inflammaging sembra essere coinvolto nello sviluppo e nell'evoluzione dell'aterosclerosi, della malattia renale cronica, del diabete dell'adulto, delle malattie cardiovascolari e della malattia di Alzheimer e di altre patologie del cervello.

Invecchiare è qualcosa che prima o poi dovremo fare tutti, ma non tutte le persone invecchiano allo stesso modo! Ad esempio, sarà sicuramente capitato di incontrare qualcuno e, dopo averne scoperta l'età, pensare: "Caspita, sembra molto più grande" o al contrario "Ah però, li porta davvero bene!".

Perciò è bene ricordare che l'invecchiamento è un processo fisiologico delicato e influenzato da molti fattori, alcuni esterni come lo stile di vita e l'alimentazione, altri interni come appunto i processi infiammatori.

Anche l'infiammazione è un meccanismo di difesa fisiologico del nostro organismo, attuato nei confronti di agenti patogeni esterni o di eventi traumatici. Una volta fatto fronte al pericolo, l'infiammazione dovrebbe passare rapidamente senza lasciare traccia. Se questo non avviene, il nostro corpo permane in uno stato di infiammazione cronica costante, che può danneggiare cellule e tessuti. Perciò l'infiammazione cronica, è considerata un vero e proprio segnale dell'invecchiamento, ovvero la sua presenza fa invecchiare l'organismo più velocemente. Esistono numerosi modi potenziali con cui l'infiammazione può svilupparsi nel corpo, che vanno dall'infezione virale cronica alla scarsa qualità dell'alimentazione. Negli ultracentenari, si è notato che l'infiammazione può essere da processi antinfiammatori. In particolare, si che questa capacità di bilanciare i cambiamenti infiammatori man mano che invecchiamo influisca anche sul rischio di morbo di Alzheimer (MA).

Allora, come si può controllare o almeno in parte rallentare il cronicizzarsi dei processi infiammatori? Le «armi»

di cui bisogna munirsi nella lotta all'inflammaging sono principalmente tre:

- **L'adeguata assunzione di Omega3 e Omega6;** ricordiamo che i primi sono maggiormente presenti negli oli vegetali, mentre i secondi abbondano nel pesce. Una dieta bilanciata nel consumo di questi tipi di grassi è in grado di calmare l'infiammazione e contrastare l'invecchiamento, non solo cutaneo, ma anche cardiovascolare e cerebrale. Un loro consumo adeguato, infatti, favorisce la produzione di agenti antiossidanti, capaci di contrastare efficacemente lo stress ossidativo e di proteggere così le nostre cellule.

- **L'utilizzo di nutraceutici antiossidanti;** un ruolo importante nel contrastare i processi infiammatori lo giocano anche i nutraceutici, i quali costituiscono sia una forma di prevenzione sia di trattamento dell'infiammazione. Tra i nutraceutici più comuni e utili nella lotta all'invecchiamento troviamo diverse sostanze antiossidanti, come la e la bromelina (un derivato dell'ananas che aiuta a contrastare i processi infiammatori).

- **Il rafforzamento di alcune abitudini salutari.** Altri alleati nella lotta all'inflammaging sono l'attività fisica regolare, la riduzione di fonti esterne di stress e l'eliminazione del fumo. Il fumo modifica le nostre risposte immunitarie, aumentando e sostenendo i processi infiammatori. Sport e stress, invece, sono strettamente correlati tra loro: praticare con costanza l'uno renderà più facile liberarsi dell'altro, riducendo i processi infiammatori, ovvia-

NUOVO CONSIGLIO DIRETTIVO 2023 - 2025

L'Assemblea dei Soci A.M.A. (Associazione Malattia Alzheimer ODV Ferrara) ha nominato i nove componenti l'Organo di Amministrazione (Consiglio Direttivo) per il triennio 2023-2025: Barbi Gianluca, Bassi Paolo, Boldrini Andrea, Boselli Mary, Brina Valeria, Bruni Pirani Fiorella, Menarini Loris, Piccinini Daniela, Rossi Paola.

Nella seduta del 18 Maggio 2023 Il Consiglio Direttivo ha deliberato le nomine per le cariche in seno alla Associazione previste dallo Statuto:

- Presidente, Paola Rossi;
- Vicepresidente, Paolo Bassi;
- Segretario, Andrea Boldrini.

Sono state inoltre indicate varie aree di attività dell'Associazione ed individuati, per ciascuna area, compiti e responsabilità in capo ai singoli consiglieri.

mente senza esagerare.

Perciò in considerazione del periodo dell'anno più caldo in cui ci troviamo, ricordiamo che mentre si fa attività fisica è bene proteggersi dai raggi solari più forti e mantenere una adeguata idratazione.

Paola Milani

IL NOSTRO GRAZIE ALLA FONDAZIONE SANTINI GAETANO ED ELVIRA

Il Consiglio Direttivo, a nome di tutte le componenti di A.M.A., esprime vivo ringraziamento alla Fondazione Santini Gaetano ed Elvira per il sostegno economico deliberato a favore della Associazione per la realizzazione delle attività programmate nel corso dell'anno 2023-2024. Il contributo, generosamente disposto per onorare la memoria dei benefattori Gaetano ed Elvira Santini, sarà utilizzato nell'ambito delle iniziative rivolte ai pazienti ma anche alla figura del caregiver, incontrando in tal modo il favore e la riconoscenza dei numerosi soci impegnati in questo ruolo.

A.M.A. è grata alla Fondazione per la profonda sensibilità dimostrata nel sostenere un progetto di assistenza fondamentale per le famiglie con persone affette da Alzheimer. Apprezza in modo particolare l'intervento del soggetto PRIVATO, a fianco del servizio sanitario pubblico, insufficiente per mettere in campo le iniziative necessarie rispetto ai bisogni emersi.

E' scopo della Fondazione Santini Gaetano ed Elvira l'attuazione, nella Provincia di Ferrara, di iniziative del più alto interesse sociale, quali, in via principale, l'assistenza nei confronti delle persone di età avanzata, nonché, in via subordinata, l'assistenza alle categorie sociali più deboli, con particolare riferimento alle persone diversamente abili.

A cura della Redazione di AMA

XXV ANNIVERSARIO di AMA ODV

Per festeggiare la presenza di AMA sul Territorio ferrarese sono stati programmati due eventi

Sabato 30 settembre 2023 alle ore 10 "TUTTI INSIEME SULLE MURA! camminata non competitiva per l'Alzheimer"

Questo appuntamento, organizzato con la collaborazione dei Chinesiologi AMPA di Esercizio Vita Medical Fitness, è aperto a partecipanti di tutte le età con partenza e arrivo a Porta degli Angeli.

La camminata è nata per festeggiare i 25 anni della nostra Associazione e coincide con il Mese di sensibilizzazione sull'Alzheimer e, si propone, di avere la massima partecipazione della cittadinanza, sollecitandone l'attenzione verso la malattia e verso la nostra Associazione che si adopera da molti anni per la cura e l'assistenza alle persone affette e ai loro famigliari/caregiver.

Tutte le informazioni nella locandina.

E' IMPORTANTE LA PRE-ISCRIZIONE PER RICEVERE IN OMAGGIO, PRIMA DELLA PARTENZA (ORE 9), LA MAGLIETTA DEI 25 ANNI DI AMA.

CHIAMARE AMA 0532/792097 il lunedì, mercoledì e venerdì dalle 10 alle 12

OPPURE inviare una mail a info@amaferrara.it

VI ASPETTIAMO NUMEROSI !!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!



FERRARA
30 settembre 2023
ore 10
**TUTTI INSIEME
SULLE MURA!**

**camminata non
competitiva per
l'Alzheimer**

RITROVO PRESSO PORTA DEGLI ANGELI
RAMPARI DI BELFIORE

LA CAMMINATA È APERTA A TUTTI E SI
SVOLGERÀ SULLE MURA DI FERRARA
GUIDATA DA CHINESIOLOGI DEL TEAM
ESERCIZIO VITA

**25
anniversario**
AMA
Associazione Malattia Alzheimer

È GRADITA LA PRE-
ISCRIZIONE E AGLI ISCRITTI
VERRÀ CONSEGNATO UN
GADGET

CHIAMARE:
AMA
0532 792097 (lun-mer-ven)
Esercizio Vita
0532 747914

Con il patrocinio di:

Regione Emilia Romagna
COMUNE DI FERRARA
Città Patrimonio dell'Umanità
SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA
Azienda Unità Sanitaria Locale di Ferrara

Con il patrocinio del:
PANATHLON INTERNATIONAL
LIIONS CLUB
FERRARA BUCCALE
LIIONS CLUB
FERRARA ESTERSE

FONDAZIONE
MARATONA
ALZHEIMER
AISE
SPECIALISTI
ESERCIZIO
FRISCO

Esercizio Vita
MEDICAL FITNESS

Si è svolto il 31 maggio 2023 - Sala dell'Arengo - ore 15.45 / 17

PRESENTAZIONE DEL LIBRO

«AIUTAMI A RICORDARE. LA DEMENZA NON CANCELLA LA VITA»

La demenza è una malattia del nostro tempo, colpisce prevalentemente gli anziani ma non solo loro. I disturbi sono molteplici: per-

dità di memoria, deterioramento delle funzioni cognitive – dal linguaggio alla capacità di prendere decisioni –, variazioni di umore, comportamenti anomali...Ma è possibile prevenire la demenza? E curarla? Il professor Marco Trabucchi rico-

struisce la storia naturale della malattia, dai primi sintomi alle fasi terminali, e spiega come sia importante giungere – attraverso i giusti esami – ad una diagnosi precoce.

L'incontro, organizzato nell'ambito delle iniziative di aggiornamento e formazione, ha coinvolto un pubblico numeroso, attento e partecipe, in particolare, al momento della discussione finale, con interventi mirati e interessanti domande rivolte all'Autore e ai relatori.



Nella foto da sx:
Prof. Zuliani,
assessore Coletti,
Prof. Trabucchi,
Presidente AMA Rossi,
Dott. Romagnoni

Attività svolte: iniziative, richieste contributi

Evento di Raccolta Fondi

Venerdì 21 aprile alle ore 20.30 presso il C.P.S. RIVANA GARDEN è stata presentata la commedia dialettale "UN MARI' AD SCORTA" spettacolo di beneficenza per la raccolta fondi, offerta dalla **Compagnia Teatro Minore** di Ferrara, a sostegno delle attività rivolte ai malati Alzheimer ed ai loro famigliari.

Lo spettacolo ha ricevuto il Patrocinio del Comune di Ferrara.



ESPERIENZE REALIZZATE all'interno dei PROGETTI

PER I PROGETTI Laboratorio Benessere, Ricordi e Caffè della Memoria Diffuso SONO STATE EFFETTUATE DUE VISITE finalizzate alla socializzazione delle famiglie.

Il 24 e 25 maggio al **Palazzo dei Diamanti** per visitare la mostra "RINASCIMENTO A FERRARA Ercole de' Roberti e Lorenzo Costa". I gruppi sono stati accompagnati dalle nostre volontarie e dalla guida turistica Patrizia Cesari, molto apprezzata.

Ringraziamo l'Assessore Marco Gulinelli per le agevolazioni economiche concesse per l'occasione.

Il 23 maggio si è svolta la visita al **Parco Naturale Sigurtà** di Valeggio sul Mincio, con noleggio bus a carico dell'Associazione per accompagnare le famiglie. Il successo è stato assicurato grazie alla disponibilità e all'impegno delle nostre volontarie e della psicologa Annalisa D'Errico.



Riportiamo un estratto dei comunicati stampa pubblicati su "Cronaca Comune" relativi ai contributi stanziati dal Comune di Ferrara per progetti AMA

27-07-2023

POLITICHE SOCIALI - Per 5 pazienti e 5 caregiver attività volte al benessere psicologico. Ass. Coletti: "Attività che dà sollievo a chi è colpito dalla patologia e favorisce la conoscenza della stessa alla cittadinanza"



da sx: la Presidente AMA Paola Rossi e l'Assessore Cristina Coletti

Un contributo di 5mila euro a sostegno del progetto che ha come scopo la promozione del benessere psicologico dei pazienti con diagnosi di patologie neurodegenerative precoci, ovvero quelle che colpiscono le persone sotto i 65 anni.

Il finanziamento, di cui beneficerà l'**Associazione Malattia Alzheimer (Ama) Ferrara**, è stato accordato dalla giunta comunale su proposta dell'**assessore alle Politiche sociali Cristina Coletti**. Nella progettualità, che Ama svolge anche in collaborazione con l'Unità Operativa di Neurologia dell'Azienda Ospedaliero - Universitaria di Ferrara, l'obiettivo prefissato è raggiungere fino a 5 malati con età inferiore a 65 anni e 5 componenti delle loro famiglie.

"Fra l'Amministrazione comunale ed Ama - dice l'assessore Cristina Coletti - c'è un rapporto di grande collaborazione

e stima, che si rinnova con l'appoggio a questa attività che, come tante altre proposte dalla stessa realtà, ha il nobile scopo dare sollievo a pazienti e ai caregiver. In più, Ama continua nell'attività di informazione alla cittadinanza, volta a favorire su larga scala, dunque anche alla popolazione, una maggiore consapevolezza su come essere vicini a famiglie che hanno il grande bisogno di essere accompagnate nel percorso terapeutico sin dalla diagnosi della malattia. Questo vale ancor di più in età precoce, grazie quindi ad Ama per essere di risposta a tutto tondo in queste complessità".

Le attività saranno svolte entro la fine del 2023.

—oOo—

17-05-2023

POLITICHE SOCIALI - Ass. Coletti: "continuiamo con convinzione e riconoscenza a sostenere l'opera svolta da Ama per i malati e i loro familiari"

Alzheimer: sostegno del Comune al progetto dell'associazione Ama che propone esercizio fisico e cognitivo per rallentare la malattia

L'attività fisica e la stimolazione cognitiva come strumenti per rallentare lo sviluppo della malattia di Alzheimer e

mantenere vive le capacità residue dei malati. E' su queste basi che si fonda il "Progetto multidisciplinare" condotto in questi mesi da Ama - Associazione Malattia Alzheimer odv di Ferrara, al quale l'Amministrazione comunale destinerà un contributo di 9.200 euro proveniente dalle risorse del Fondo regionale per la Non Autosufficienza.

Il sostegno economico è stato approvato dalla Giunta comunale su proposta dell'assessore alle Politiche sociali Cristina Coletti che ricorda: «Purtroppo il territorio provinciale ferrarese è, in ambito regionale, uno di quelli con maggiore incidenza di queste patologie, con circa 1.800 nuovi casi all'anno in carico al Servizio Sanitario».

Punti cardine del Progetto Multidisciplinare di Ama sono l'esercizio fisico e la stimolazione cognitiva. Per il primo, l'associazione ha messo in campo una collaborazione con Esercizio Vita Medical Fitness (certificata a livello regionale come "Palestra che Promuove Salute per Attività Motoria Adattata" - PPSAMA)

Così come l'esercizio fisico, anche i corsi di stimolazione cognitiva promossi dall'associazione hanno la finalità di stimolare e allenare le capacità cognitive legate alla memoria, al linguaggio, all'attenzione e al ragionamento, e ridurre l'isolamento del malato e della sua famiglia contrastando disturbi comportamentali come ansia e depressione.

Informazioni

A tutti i SOCI di AMA viene offerta la possibilità di svolgere più attività, durante tutto l'anno, che coinvolgono a volte paziente e familiare contemporaneamente, altre volte solo l'una o l'altra parte.

Per partecipare alle attività dell'Associazione occorre:

- Recarsi presso i PUNTI DI ASCOLTO presenti sul territorio provinciale
- Fare un PRIMO incontro con i nostri volontari
- Iscrivere all'Associazione

AMA ringrazia per donazioni ed offerte liberali

DONAZIONI:

FIORINI MILA e CAMPIONI ANTONIO
BOMBARDI FRANCO
BALBO ANDREA
GUARESÌ PATRIZIA
CESTARI MARCO e MANUEL

OFFERTE LIBERALI:

PANDASI REMO - VERONESI EDDA
ZUCCHINI ALBERTO
LOCATELLI CLINIO e DOLORES
TASATARI ALEXIA

LIBRI

MARCO TRABUCCHI: "AIUTAMI A RICORDARE - LA
DEMENZA NON CANCELLA LA VITA"

Ed. San Paolo, 2022

(reperibile in biblioteca sede AMA)

COME AIUTARE AMA

Rinnovare la quota associativa € 30,00

Effettuare donazioni

(IBAN IT93C0301503200000003595306)

Partecipare agli eventi di raccolta fondi

Presentare nuovi soci

Dedicare un po' del vostro tempo alla nostra Associazione

Devoluzione del 5x1000 inserendo nella denuncia dei redditi il Codice Fiscale 93062440388

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

PUNTI DI ASCOLTO

Sostenere le famiglie e intercettare la richiesta di aiuto fin dalle prime fasi di malattia, è l'operato prioritario dell'Associazione tramite i Punti di Ascolto.

AMA è aperta il lunedì, mercoledì e venerdì dalle 10 alle 12.

Per informazioni telefonare alla SEGRETERIA 0532.792097 o passare nelle giornate e orari sopra riportati.

E' obbligatoria la prenotazione tramite segreteria per gli appuntamenti alla Casa della Salute Cittadella di San Rocco.

Ci trovate a:

- **Ferrara**, sede di AMA in via Ripagrande 7
volontaria: Laura Petrucci

- **Casa della Salute Cittadella San Rocco**
"Settore 6" Neurologia
il **mercoledì** ore 15 - 17 Ambulatorio 5
volontaria: dott.ssa Teresa Romanini

- il **giovedì** ore 15,30 - 17,30 Ambulatorio 4
dott.ssa Annalisa D'Errico

- **Arcispedale S. Anna di Cona presso CDCD:**
Ambulatorio **Neurologia** volontari: Bassi Paolo
e Brina Valeria

Ambulatorio **Geriatría** volontario: Menarini Loris

Ambulatorio **Medicina Interna-Universitaria** da definire la giornata

INFORMAZIONI sul territorio

Le attività del **Cafè della Memoria** sono riprese su tutto il territorio provinciale.

Per info su orari e giornate dal 2023 telefonare ai CDCD di:

FERRARA c/o Coop Serena Tel. 0532 63810
e AMA Tel. 0532 792097

BONDENO giovedì 9/13 • Tel.0532 884318

CENTO mercoledì 10/16 • Tel. 051 901664

COPPARO mercoledì e giovedì 9/12
• Tel. 0532 879888/9

PORTOMAGGIORE lunedì 9/13
• Tel. 0532 817554



Associazione Malattia Alzheimer

La nostra sede di Ferrara - Via Ripagrande, 7
è aperta il **LUNEDÌ - MERCOLEDÌ - VENERDÌ**
dalle ore 10 alle ore 12

Tel. 0532.792097

Sito Internet: www.amaferrara.it (in corso di aggiornamento) • Email: info@amaferrara.it



Associazione Malattia Alzheimer Ferrara

IBAN IT93C0301503200000003595306

C.F.93062440388



Associazione Malattia Alzheimer



amaferrara