

Salute H24

NOTIZIE IN ANTEPRIMA E SEMPRE GRATIS

« Istituto Telethon di Napoli: ecco il gene che controlla l'attività fisica | Principale | Ictus, scoperto un enzima killer che ostruisce la carotide »

12/01/2017

Allenare il corpo e la mente contrasta la demenza senile



L'Italia è uno dei Paesi europei col maggior numero di anziani e oltre un milione di questi presenta un forte deficit cognitivo o forme di demenza senile grave, come la malattia di Alzheimer. Per quest'ultima patologia, non esistendo terapie efficaci, è importante attuare interventi di rallentamento del deterioramento cognitivo partendo dagli stadi iniziali della malattia.

Del problema, destinato ad aumentare a seguito del progressivo incremento della popolazione in età avanzata, si sono occupati i ricercatori dell'Istituto di neuroscienze (In-Cnr) e dell'Istituto di fisiologia clinica (Ifc-Cnr) del Consiglio nazionale delle ricerche di Pisa verificando un chiaro miglioramento dello stato cognitivo e della funzionalità cerebrale nei soggetti anziani con diagnosi di danno cognitivo lieve sottoposti a un programma di allenamento cognitivo e motorio. I risultati sono pubblicati da *Scientific Reports* (gruppo *Nature*).

"Quando impegniamo il cervello in attività cognitivamente complesse e in un contesto sociale e giocoso, i circuiti neurali vengono stimolati e rimodellati mediante la produzione di fattori neurotrofici che favoriscono la plasticità cerebrale", spiega Lamberto Maffei, vice presidente dell'Accademia dei Lincei, e coordinatore della ricerca. "Anche nella terza età non è mai troppo tardi: i neuroni rispondono agli stimoli con effetti sorprendenti per il benessere cerebrale, consentendo di attuare una vera strategia anti-invecchiamento".

FREE NEWSLETTER



Insert your email address in the space. Every morning you will receive the health, medicine, beauty topics ----- INSERISCI LA TUA EMAIL NELLO SPAZIO IN BASSO.

■ [Iscriviti a questo sito \(XML\)](#)

Your email address:

[Get email updates](#)

Powered by [FeedBlitz](#)



[Subscribe in a reader](#)

Condividi il blog con i tuoi amici



Tweets di @saluteh24com

Tweets by @salutedomani

Cerca nel sito e Social network

in Condividi

7,7 mila

Mi piace

Cerca

Google Ricerca personalizzata

Cerca

Google su SALUTEDOMANI

my LinkedIn profile

Questo concetto è stato applicato, nello studio *Train the Brain*, attraverso uno specifico programma di allenamento, su anziani con diagnosi di danno cognitivo lieve (Mild Cognitive Impairment-Mci), a rischio di evolvere verso forme gravi di demenza. "Gli anziani selezionati sono stati accolti, per sette mesi e per tre mattine a settimana, nell'Area della ricerca del Cnr di Pisa in una struttura appositamente creata e attrezzata con una palestra, in un contesto ricreativo e rilassante, con ampio spazio per le attività di gruppo e la musicoterapia e con ambienti dedicati alla stimolazione cognitiva basata, per esempio, su compiti di memorizzazione di volti e parole, esercizi di logica, giochi di attenzione", spiegano i ricercatori Alessandro Sale e Nicoletta Berardi dell'In-Cnr. "I soggetti, accompagnati dai loro familiari, hanno fin da subito mostrato di gradire molto la partecipazione alle attività proposte e i risultati sono stati sorprendenti: gli stimoli ambientali hanno arrestato il decadimento cognitivo nei partecipanti, con effetti riscontrabili anche a livello dei parametri di funzionalità cerebrale valutati con le più moderne tecniche di imaging. Questi risultati possono avere importanti applicazioni in campo clinico per la malattia di Alzheimer e per altre forme di demenza senile: l'arricchimento ambientale costituisce una via molto promettente per stimolare la plasticità in maniera fisiologica e non invasiva, in una fascia di popolazione che spesso vive invece in condizioni inadeguate e povere di stimoli".

Lo studio *Train the Brain* è stato svolto in collaborazione con l'Università di Pisa e l'Ircss Stella Maris ed è stato finanziato dalla Fondazione Pisa.

Scritto alle 14:57 nella [neurologia](#), [ricerca](#), [SPORT](#) | [Permalink](#)

Tag: [alzheimer](#), [brain](#), [cnr](#), [demenza](#), [ricerca](#), [sport](#)

Commenti

Comment below or sign in with Typepad Facebook Twitter Google+ and more...

(Traduzione automatica URL.)

L'indirizzo email non verrà visualizzato insieme al commento.

Post

Anteprima