

Questo sito utilizza cookie, anche di terze parti, a scopi pubblicitari e per migliorare servizi ed esperienza dei lettori. Per maggiori informazioni o negare il consenso, leggi l'informativa estesa. Se decidi di continuare la navigazione consideriamo che accetti il loro uso. [Ok](#) [Informativa estesa](#)

CANALI ANSA > Ambiente ANSA Viaggiart Legalità&Scuola Lifestyle Mare Motori Salute Scienza Terra&Gusto

Seguici su:



Ai **S&B** > Salute 65+



Fai la Ricerca



Vai a ANSA.it

News | Video | Salute Bambini | **65+** | Salute denti e gengive | Lei Lui | Si può vincere | Diabete | Salute Professional

PRIMOPIANO • [MEDICINA](#) • [STILI DI VITA](#) • [ASSISTENZA](#) • [NUTRIZIONE](#) • [IL PUNTO DELL'ESPERTO](#)

[ANSA.it](#) > [Salute&Benessere](#) > [Salute 65+](#) > [Medicina](#) > [Allenare il cervello funziona contro vecchiaia e Alzheimer](#)

Allenare il cervello funziona contro vecchiaia e Alzheimer

Protocollo 'Train the brain' frena la malattia e aiuta il recupero. I 10 campanelli d'allarme



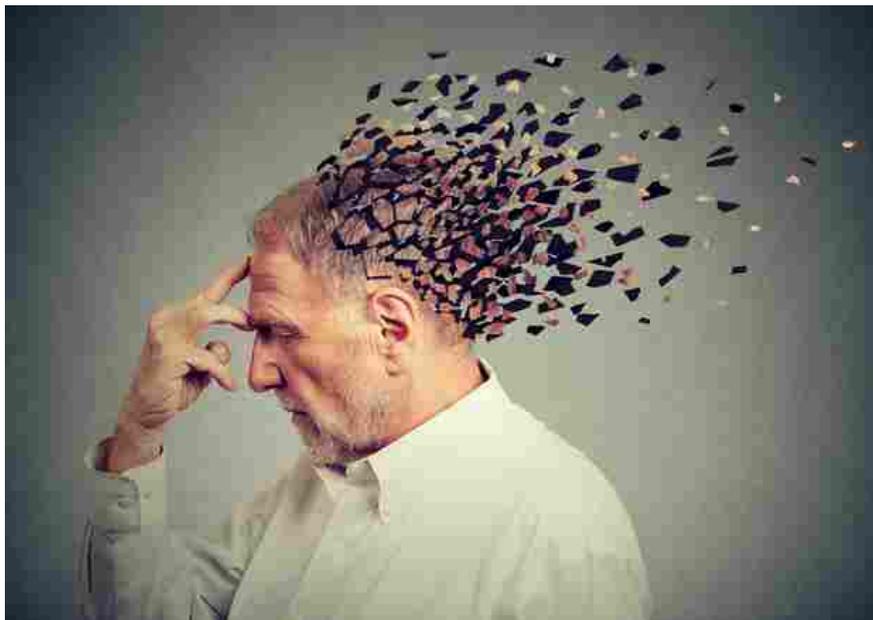
Redazione ANSA ROMA 17 aprile 2018 20:11



Scrivi alla redazione



Stampa



Allenare il cervello funziona contro vecchiaia e Alzheimer © ANSA/Ansa

CLICCA PER INGRANDIRE +

Allenare il cervello proprio come si fa col corpo facendo ginnastica, per mantenerlo vivace e contrastare il più possibile l'invecchiamento e le demenze, in particolare l'Alzheimer, che oggi colpisce 47 milioni di persone nel mondo (circa 800mila in Italia), che diventeranno 135 milioni nel 2050. È quanto si propone il protocollo Train the Brain, paragonabile ad una "palestra della mente", applicato dalla Fondazione Igea onlus ed illustrato in occasione dell'incontro 'Dottore non ricordo più'. I risultati della sperimentazione, che non prevede l'impiego di farmaci ma corretti stili di vita e attività di training fisico e cognitivo (controlli clinici, attività cognitive, razionali, mnemoniche, creative ed emozionali), sono stati pubblicati sulla rivista Scientific Reports.

Il protocollo, ideato dal professor Lamberto Maffei, neurofisiologo e presidente onorario dell'Accademia dei Lincei, è stato sperimentato per 4 anni agli Istituti di Fisiologia Clinica e di Neuroscienze del [Cnr](#), in collaborazione con l'Università di Pisa e una sperimentazione sta iniziando all'Università La Sapienza di Roma. La prima applicazione con lieve declino



DALLA HOME SALUTE&BENESSERE



Allenare il cervello funziona contro vecchiaia e Alzheimer
Medicina



Il 21 porte aperte al Ministero per la salute della donna
Medicina



Vivo senza cellulare, non ostacola il successo
Stili di Vita

cognitivo è costata quattro milioni di euro e ha dato importanti risultati positivi, rallentando la patologia e aiutando nella prevenzione e nel recupero. L'80% dei pazienti che ha partecipato, in totale 113, ha mostrato un significativo miglioramento cognitivo; del restante 20%, la stragrande maggioranza era stabile e solo due pazienti risultavano peggiorati. Coloro che erano nel gruppo di controllo, presentavano invece, nello stesso arco di tempo, un peggioramento rilevante. I trattamenti praticati hanno fatto registrare anche un aumento dell'afflusso sanguigno nel cervello e una miglior risposta cerebrale a compiti impegnativi. "La Fondazione è nata con lo scopo di rendere il protocollo disponibile a tutti proprio perché ha dato risultati positivi - sottolinea il vicepresidente Giovanni Anzaldi -. Il cervello è un organo come tutti altri e ha bisogno di cure e prevenzione".

- Alzheimer, 10 campanelli allarme da non trascurare

Dimenticare appuntamenti, nomi di persone e luoghi conosciuti. Non sporadicamente ma in maniera continuativa. Avere difficoltà gravi nelle attività quotidiane, come ad esempio svolgere azioni come fare una commissione e dimenticare di averla fatta. Dimenticare parole semplici e sostituirle con parole improprie, difficoltà nel ricordare il nome di oggetti conosciuti, difficoltà a interloquire con gli altri. Questi alcuni sintomi da tenere d'occhio per quanto riguarda il rischio di sviluppare Alzheimer, l'invecchiamento cerebrale e la perdita di memoria. Una sorta di 'decalogo' è stato diffuso oggi all'incontro 'Dottore non mi ricordo più..' a Roma. Tra gli altri 'campanelli di allarme' la difficoltà a orientarsi nel tempo e nello spazio, cioè non orientarsi in luoghi conosciuti, non riconoscere la stagione o la data. Poi la diminuzione della capacità di giudizio (in generale affrontare compiti rispondendo con azioni inappropriate rispetto al contesto, come ad esempio indossare una vestaglia per uscire di casa). Inoltre, non riconoscere i numeri nel fare i calcoli, difficoltà nell'esprimere un concetto complesso o ancora nello svolgere attività quotidiane e nei gesti abituali (ad esempio mettere il telefono in frigo). In più, forti cambiamenti di umore, cambiamenti di personalità. Infine, mancanza di iniziativa, depressione, modificazione del comportamento alimentare e comportamenti inopportuni e inusuali. Per individuare il prima possibile l'Alzheimer si punta a un esame più facile e possibilmente poco invasivo hanno spiegato gli esperti. Ciò a cui si sta cercando di guardare, sempre per una diagnosi precoce, sono anche i problemi di orientamento nello spazio e nel tempo, due funzioni che sembra si corrompano molto prima di quelle legate alla memoria. "Si sta cercando di trovare marcatori delle malattie degenerative in liquidi biologici facilmente accessibili" spiega il professor Alfredo Berardelli dell'Università La Sapienza di Roma.



Cellulari solo in camera, ecco il primo hotel che li limita

[Stili di Vita](#)



Diabete e obesità una pandemia, dal 2000 boom di malati

[Sanità](#)

RIPRODUZIONE RISERVATA © Copyright ANSA



Scrivi alla redazione



Stampa