

Eta' e salute-2024

LA MEMORIA.....

- ▶ **TRA INVECCHIAMENTO FISIOLOGICO E MALATTIA- 30 -1-2024**
- ▶ **FISIOLOGICO INVECCHIAMENTO-MCI-MALATTIA**
- ▶ MCI –MILD COGNITIVE IMPAIRMENT
- ▶ PREVENZIONE

DEFINIZIONI

- ▶ LA MEMORIA E' LA PIU' IMPORTANTE DI TUTTE LE FUNZIONI COGNITIVE :SENZA MEMORIA NON POTREMMO NEPPURE PENSARE E SAREMMO **PRIVI DI IDENTITA'** , DAL MOMENTO CHE QUEST'ULTIMA E' COSTITUITA DAI NOSTRI RICORDI:
- ▶ **NOI SIAMO QUELLO CHE RICORDIAMO!!!**
- ▶ LA MEMORIA E' STATA DEFINITA COME LA CAPACITA' DI ACQUISIZIONE , ELABORAZIONE E RESTITUZIONE DI UN'INFORMAZIONE

DEFINIZIONI 2

- ▶ LA NOSTRA MEMORIA E' AL TEMPO STESSO,

UN PIACERE E UN TORMENTO: RIUSCIAMO A RICONOSCERE LE PERSONE RITRATE NELL'ANNUARIO DELLA SCUOLA DOPO DECENNI , ED ESSERE INCAPACI DI RICORDARE CIO'CHE ABBIAMO MANGIATO IERI A COLAZIONE

- ▶ LE CONNESSIONI NEURALI CHE RACCHIUDONO IL NOSTRO PASSATO

ANATOMIA E FUTURO

- ▶ LA MEMORIA E' UNA CAPACITA' DELLA MENTE CHE UN GIORNO RIUSCIREMO A COMPRENDERE **QUASI DEL TUTTO!!!**
- ▶ E' COINVOLTO **L'INTERO CERVELLO** ...IN PARTICOLARE IPPOCAMPO AMIGDALA AREA DI BROCA CERVELLETTO SISTEMA LIMBICO.....
- ▶ APPROCCIO **NUOVO MULTIDISCIPLINARE** PER L'INDAGINE E L'INNOVAZIONE, NEL QUALE CONVERGONO NANOTECNOLOGIA BIOTECNOLOGIA TECNOLOGIA DELL'INFORMAZIONE SCIENZE COGNITIVE
- ▶ **NBIC NANO BIO INFO COGNO**
- ▶ **PREVENZIONE**

TUTTI NE PARLANO, POCHI LA FANNO....

▶ LA PAROLA **PREVENZIONE**

▶ CALABRIA SICILIA CAMPANIA LAZIO

▶ SI MUORE PRIMA (3 ANNI) E CI SI AMMALA DI PIU'

- 
- ▶ RIVOLUZIONE NEGATA TANTO PROMESSA ,TANTO FINANZIATA,
MAI REALMENTE ATTUATA
 - ▶ LA PREVENZIONE E' UN'AZIONE DI CAMBIAMENTO SOCIO-
CULTURALE SOSTANZIALE
 - ▶ LA REAZIONE IMMEDIATA DI FRONTE A UNA PROPOSTA/IPOTESI
DI CAMBIAMENTO E' «SE ORA SONO CHIAMATO A CAMBIARE ,
VUOL DIRE CHE QUANTO HO FATTO FINO ADESSO E' SBAGLIATO»

- 
- ▶ LA PREVENZIONE QUINDI PER ESSERE ATTUATA A FRONTE DI UNA PRIMA REAZIONE DIFENSIVA ,DEVE FRONTEGGIARE NUMEROSI TABU' E RESISTENZE , IN PRIMO LUOGO PROPRIO DA PARTE DEGLI UTENTI



▶ PREVENZIONE PRIMARIA

▶ PREVENZIONE SECONDARIA

▶ PREVENZIONE TERZIARIA

▶ PREVENZIONE QUATERNARIA

PREVENZIONE PRIMARIA

- ▶ HA IL SUO CAMPO D'AZIONE SUL SOGGETTO SANO E SI PROPONE DI MANTENRE LE CONDIZIONI DI BENESSERE E DI SALUTE , EVITANDO LA COMPARSA DI MALATTIE .
- ▶ IN PARTICOLARE E' UN INSIEME DI ATTIVITA' ,AZIONI ED INTERVENTI CHE ATTRAVERSO IL POTENZIAMENTO DEI FATTORI UTILI ALLA SALUTE E L'ALLONTANAMENTO O LA CORREZIONE DEI FATTORI CAUSALI DELLE MALATTIE , TENDONO AL CONSEGUIMENTO DI UNO STATO DI COMPLETO BENESSERE FISICO, PSICHICO E SOCIALE DEI SINGOLI E DELLA COLLETTIVITA' O QUANTO MENO AD EVITARE L'INSORGENZA DI CONDIZIONI MORBOSE

PREVENZIONE SECONDARIA

- ▶ ATTIENE A UN GRADO SUCCESSIVO RISPETTO ALLA PREVENZIONE PRIMARIA , INTERVENENDO SU SOGGETTI GIA' MALATI, ANCHE SE IN UNO STADIO INIZIALE (FASI PRODROMICHE O PRECLINICHE). RAPPRESENTA UN INTERVENTO DI SECONDO LIVELLO CHE MEDIANTE LA DIAGNOSI PRECOCE DI MALATTIA, IN FASE ASINTOMATICA (PROGRAMMI DI SCREENING) MIRA AD OTTENERE LA GUARIGIONE O COMUNQUE A LIMITARNE LA PROGRESSIONE. CONSENTE L'IDENTIFICAZIONE DI UNA MALATTIA O DI UNA CONDIZIONE DI PARTICOLARE RISCHIO SEGUITE DA UN IMMEDIATO INTERVENTO TERAPEUTICO EFFICACE, ATTO A INTERROMPERNE O RALLENTARNE IL DECORSO

PREVENZIONE TERZIARIA

- ▶ FA RIFERIMENTO A TUTTE LE AZIONI VOLTE AL CONTROLLO E AL CONTENIMENTO DEGLI ESITI PIU' COMPLESSI DI UNA PATOLOGIA. CONSISTE NELL'ACCURATO CONTROLLO CLINICO TERAPEUTICO DI MALATTIE AD ANDAMENTO CRONICO O IRREVERSIBILI, ED HA COME OBIETTIVO QUELLO DI EVITARE O COMUNQUE LIMITARE, LA COMPARSA SIA DI COMPLICAZIONI TARDIVE CHE DI ESITI INVALIDANTI.
- ▶ CON LA PREVENZIONE TERZIARIA SI INTENDE ANCHE LA GESTIONE DEI DEFICIT E DELLE DISABILITA' FUNZIONALI CONSEGUENTI AD UNO STATO PATOLOGICO O DISFUNZIONALE. SI REALIZZA ATTRAVERSO MISURE RIABILITATIVE ED ASSISTENZIALI VOLTE AL REINSERIMENTO FAMILIARE, SOCIALE E LAVORATIVO DEL MALATO E AL MIGLIORAMENTO DELLA QUALITÀ DELLA VITA

PREVENZIONE QUATERNARIA

- ▶ PREVENZIONE DELLA IPERMEDICALIZZAZIONE O PREVENZIONE DELLA MEDICINA NON NECESSARIA, E' UNA FORMA DI PREVENZIONE IN MEDICINA, AL FINE DI PREVENIRE, RIDURRE O EVITARE LE CONSEGUENZE DELLA COMMERCIALIZZAZIONE DELLA MALATTIA. ESSA PUO' ESSERE DEFINITA COME «AZIONE INTRAPRESA PER IDENTIFICARE PAZIENTI A RISCHIO DI SOVRAMEDICALIZZAZIONE, PER PROTEGGERLI DA UN APPROCCIO MEDICO AGGRESSIVO, SCORRETTO, E SUGGERIRE INTERVENTI CHE SIANO ETICAMENTE ACCETTABILI»

PREVENZIONE CEREBRO- VASCOLARE E NEUROLOGICA

- ▶ CON LA PREVENZIONE PRIMARIA INTENDIAMO SVILUPPARE PROGRAMMI DI INFORMAZIONE, EDUCAZIONE E COMUNICAZIONE, ORIENTATI AD INDIVIDUARE I FATTORI DI RISCHIO PER LA SALUTE E A CORREGGERE GLI STILI DI VITA E LO STILE DIETETICO
- ▶ CON LA PREVENZIONE SECONDARIA IL NOSTRO OBIETTIVO E' DI INTERVENIRE SULLA POPOLAZIONE «SANA-ASINTOMATICA», SVILUPPANDO/UTILIZZANDO LE DPCP (DETECTABLE PRECLINICAL PHASE) CHE ESISTONO PER OGNI PATOLOGIA O DI SITUAZIONE CLINICA.
- ▶ I SETTORI ANATOMICI DI SVILUPPO DELLA DIAGNOSI PRECOCE PER I QUALI ESISTONO ANCHE DELLE LINEE DI INDIRIZZO E DI SUPPORTO DA PARTE DELLE REGIONI SONO: L'APPARATO MAMMARIO, L'APPARATO URO-GENITALE MASCHILE E FEMMINILE, L'APPARATO DIGERENTE, L'APPARATO CARDIO-VASCOLARE, L'APPARATO CEREBRO-VASCOLARE **E NEUROLOGICO...**

FINO A 90! LA VITA PUO' RICOMINCIARE A 50 ANNI....

- ▶ DA 50 A 70..... DA 70 A 90!?
- ▶ PREVENZIONE PRIMARIA E SECONDARIA....
- ▶ CORREGGENDO TUTTI I FATTORI DI RISCHIO O DI MALATTIA , LA POSSIBILITA' DI ARRIVARE AI 90 ANNI E' DEL **54 %**
- ▶ SE SI E' PIGRI O SE AL MOVIMENTO SI PREFERISCE LA VITA SEDENTARIA , LA PERCENTUALE SCENDE AL **44%...**
- ▶ CON LA **PRESSIONE ALTA** LA POSSIBILITA' DI ARRIVARE AI 90 CALA AL **36%**
- ▶ SE SI E' **OBESI – SOVRAPPESO – AFFETTI DA SINDROME METABOLICA (SMET)** , CALA AL **26%**
- ▶ SE SI FUMA CALA AL **22%**

FINO A 90!

- ▶ SE SI RIESCE A SPOSTARE **LA SOGLIA** DELL'INIZIO DEI PROPRI PROBLEMI DI SALUTE **AI 70 ANNI** , LE POSSIBILITA' DI ARRIVARE **AI 90** SONO ALTE !!!

FINO A 90!

- ▶ PROGRAMMI DI PREVENZIONE FACILMENTE ATTUABILI -
EDUCAZIONE SANITARIA - INFORMAZIONE - RICERCA DI DIAGNOSI
PRECOCI O FASI PRECLINICHE
- ▶ **ALLEANZA PREVENTIVOLOGICA INTELLIGENTE**
- ▶ **RIVOLUZIONE A FAVORE DEI 90 ANNI, DA
CONTRAPPORRE ALLA RIVOLUZIONE NEGATA**
- ▶ **OBIETTIVO DI FONDO :PORTARE LE PERSONE (IN
BUONE SALUTE) **DAI 50 FINO AI 70 « SANE»****
- ▶ **RIPARTENDO IN UN SECONDO
MOMENTO DELLA PROPRIA VITA !**

ETA' E SALUTE 2024

10 SEGRETI PER PREVENIRE L'ALZHEIMER

L'AUMENTO DELL'ASPETTATIVA DI VITA HA PORTATO ANCHE ALL'AUMENTO DEI CASI DI MALATTIE TIPICHE DELLA TERZA ETÀ--QUARTA E QUINTA--, TRA CUI L'ALZHEIMER. DA SPECIALISTA IN GASTROENTEROLOGIA E IN ALIMENTAZIONE DELL'ANZIANO, HO ELABORATO DIECI PILLOLE ED ALCUNI PRINCIPI PER PREVENIRE QUESTA MALATTIA NEURODEGENERATIVA PARTENDO DALLA TAVOLA.

LA MALATTIA DI ALZHEIMER È UNA MALATTIA CEREBRALE COMPLESSA E IRREVERSIBILE, CHE DERIVA DA UNA PROGRESSIVA MORTE DELLE CELLULE CEREBRALI.

ETA' E SALUTE 2024

10 SEGRETI PER PREVENIRE L'ALZHEIMER

ESISTONO NUMEROSI FATTORI DI RISCHIO ASSOCIATI ALLA MALATTIA: POSSONO ESSERE CLASSIFICATI IN UNCHANGEABLE/**IMMODIFICABILI** E IN CHANGEABLE /**MODIFICABILI** .

I **PRIMI** SONO : ETA' , RAZZA, GENERE E SESSO , TRAUMI CEREBRALI , GENETICA , STORIA FAMILIARE.

I **MODIFICABILI** , SUI QUALI POTER AGIRE PREVENTIVAMENTE/PRECOCEMENTE , SONO : **DIETA** , ATTIVITA' FISICA , SONNO , FUMO ,ALCOOL, USO DI TABACCO ,ISTRUZIONE , ABITUDINI , ANESTESIE GENERALI , ATTIVITA' COGNITIVE , IPERTENSIONE ARTERIOSA, DIABETE, **SINDROME METABOLICA** ,IPER-COLESTEROLEMIA, IPER-OMOCISTEINEMIA



▶ LIBRO **PREVENIRE E
CURARE MANGIANDO**

**LA REGRESSIONE DELLA SINDROME
METABOLICA INIZIA A TAVOLA**

IL MALE DEL SECOLO NON È PIÙ IL CANCRO È LA SINDROME METABOLICA

Una condizione clinica sempre più diffusa e pericolosa



LA SINDROME METABOLICA È CARATTERIZZATA DA:

- Aumento della circonferenza addominale
- Aumento della pressione arteriosa
- Aumento della glicemia
- Aumento dei trigliceridi e del colesterolo LDL (cattivo)
- Diminuzione del colesterolo HDL (buono)

Oggi puoi saperne di più e partecipare ad un programma di prevenzione **gratuito** con indagini mirate e specifiche per la diagnosi di Sindrome Metabolica.

Fissa un appuntamento per una visita gratuita con il **prof. Ercole De Masi**.

 Prenota allo **06 8845200**

Laboratorio Antonini, Viale Regina Margherita 158 - 1° piano
(parcheggio gratuito Viale Regina Margherita 208)

Decalogo Per Prevenire l'evoluzione da Mci - Mild Cognitive Impairment a Malattia Di Alzheimer Conclamata

Oggi, che l'attenzione è focalizzata sull'individuazione e sull'intervento "terapeutico" nelle fasi precoci/prodromiche della malattia, il termine **"mild cognitive impairment"** è trasformato in **"mild neurocognitive disorder"** (disturbo neurocognitivo minore).

Strategie preventive delle malattie neurodegenerative/1

- ▶ Vista la presenza di numerosi sintomi precoci, predemenze, sia nell'Alzheimer che nel Parkinson,
- ▶ Vista la lunga durata dei periodi prodromici,
- ▶ Vista la possibilità di rallentare molto la dinamica e l'evoluzione delle malattie,
- ▶ Vista la possibilità di regressione delle fasi precliniche e di importanti e documentati miglioramenti clinici,
- ▶ Vista l'esistenza di una Early Detection Preclinical Phase,

l'attenzione del mondo medico e scientifico si rivolge alla **strategie preventive**: l'implementazione delle strategie preventive richiede innanzitutto l'identificazione di una condizione clinica premorbosa che possa ancora beneficiare di interventi appropriati

Strategie preventive delle malattie neurodegenerative/2

- ▶ La demenza rappresenta la fase finale di un lungo processo patofisiologico (caratterizzato dall'accumulo progressivo di danni neuropatologici) che inizia decenni prima dell'insorgenza delle manifestazioni cliniche.
- ▶ Esiste un crescente consenso nel suddividere il decorso delle patologie dementigene in 3 fasi:
 1. **Fase preclinica** asintomatica che può essere svelata esclusivamente dalla rilevazione in vivo (tramite specifici biomarcatori) dei cambiamenti patofisiologici che contraddistinguono la malattia
 2. **Fase predemenza MCI –MILD COGNITIVE IMPAIRMENT-**caratterizzata da comparsa di **disturbi della memoria** o di altre funzioni cognitive, di entità tale da non configurare un quadro di franca demenza; riconducibile a fattori legati all'età o a situazioni cliniche varie.
 3. **Fase della demenza** in cui i disturbi cognitivi interferiscono significativamente con l'autonomia funzionale del soggetto.

Decalogo Per Prevenire L'evoluzione Da Mci - Mild Cognitive Impairment A Malattia Di Alzheimer Conclamata 1)

- ▶ 1) ridurre l'assunzione di grassi saturi contenuti nella carne e negli oli di cocco e di palma, e di grassi trans contenuti nei dolci, nei fritti e nei cibi che riportano la dicitura «oli parzialmente idrogenati»
- ▶ Si a pesce (azzurro ricco di acidi grassi polinsaturi omega 3) carni bianche, yogurt, legumi, soia, cereali integrali. Usare solo olio extravergine d'oliva sia come condimento che come ingrediente in cucina – **oro verde** –
- ▶ Non dimenticare le **5 porzioni di frutta e verdura**
- ▶ **Dieta MEDITERRANEA –VIT D**

Decalogo Per Prevenire L'evoluzione Da Mci - Mild Cognitive Impairment A Malattia Di Alzheimer Conclamata 2

- ▶ 2) Eliminare **“I TRE BIANCHI”** sale, zucchero, pane bianco a favore del **“GIALLO-ORO”** curcuma, zafferano, miele...e pane integrale.
- ▶ 3) **Cioccolato fondente** almeno al 70%, 30-40 grammi (4- 5 quadratini di media grandezza) anche tutti i giorni.
- ▶ 4) **Vitamina E:** **olio d'oliva**, frutta secca (mandorle, noci, anacardi), semi o olio di semi, avocado, vegetali a foglia verde (spinaci, broccoli), pomodori, cereali integrali. Non meno di 15 mg di vit. E al giorno.

Decalogo Per Prevenire L'evoluzione da Mci - Mild Cognitive Impairment a Malattia di Alzheimer conclamata 3

5) CONSIDERARE la **Vitamina B12**: tutti gli alimenti di origine animale uova, pesce, crostacei e mitili, carne, latte e derivati con moderazione.

- ▶ 6) **Zinco**: mitili (ostriche, vongole), crostacei (gamberi)-MANGANESE TRIPTOFANO SELENIO-, frutta secca e semi, cioccolato fondente, cereali (miglio, quinoa), pesce, carne (vitello, agnello), formaggi (grana), uova, legumi (fagioli, ceci, lenticchie), verdure a foglia verde.
- ▶ 7) Evitare stoviglie e contenitori per alimenti in alluminio e rame, come pure acqua proveniente da tubature vecchie e non depurate

Decalogo Per Prevenire L'evoluzione Da Mci - Mild Cognitive Impairment A Malattia Di Alzheimer Conclamata 4

- ▶ 8) **Attività fisica, mentale, ludica** costanti...Passeggiate all'aria aperta/sole, informatica e sesso... Mens sana in corpore sano!
- ▶ MUSICA MAESTRO!! IN COMPAGNIA....
- ▶ 9) Usare il meno possibile farmaci e integratori, soprattutto se contengono ferro, alluminio e rame. Sotto controllo medico, quando strettamente necessari.
- ▶ 10) **Denti e intestino sempre "PULITI": IGIENE ORALE molto accurata e MICROBIOTA INTESTINALE in ordine (mantenendo una regolare funzionalità intestinale ed assumendo probiotici e prebiotici).**

Conclusioni preventive

- ▶ La natura multifattoriale delle malattie neurovegetative che sta emergendo, suggerisce l'adozione di strategie multidimensionali che combinino la gestione clinica dei fattori di rischio e la promozione di uno stile di vita che fisicamente, mentalmente, socialmente e **MICROBIOLOGICAMENTE attivo**.
- ▶ È stato inoltre recentemente stimato che circa un terzo di AD sono potenzialmente attribuiti a 7 fattori di rischio modificabili:
OBESITÀ, FUMO, IPERTENSIONE ARTERIOSA, DIABETE MELLITO, DEPRESSIONE, RIDOTTA/SCARSA ATTIVITÀ FISICA, BASSA SCOLARITÀ/SCARSO COINVOLGIMENTO IN ATTIVITÀ MENTALMENTE STIMOLANTI;
- ▶ una riduzione del 10% per decade della prevalenza di questi fattori potrebbe consentire di ridurre la prevalenza dell'AD dell'8,3% entro il 2050.

Alimentazione/Cervello

- ▶ Dieta Mediterranea Rallenta l'invecchiamento e protegge il cervello
- ▶ Anziani che seguono la dieta mediterranea hanno una minore riduzione del cervello (Riduzione Fisiologica Senile)
- ▶ Lo sviluppo del Cervello è «**attività e dieta dipendente**»
- ▶ A 70 anni non produce più neuroni

- ▶ La RC- restrizione calorica- e quella proteica prolungano l'età
- ▶ Le vie molecolari sono "sensibili" ai nutrienti e al **MICROBIOTA**

CORRELAZIONI TRA MICROBIOTA E CERVELLO 1

- ▶ I batteri intestinali secernono molecole che modulano lo sviluppo del cervello, sia nella vita fetale, sia dopo, con ripercussioni sulla psiche e sulla salute mentale. Il microbiota infatti è in grado di agire sul cervello, sintetizzando ormoni e neuromodulatori del benessere, come l'acido gamma-aminobutirrico (GABA) e la dopamina
- ▶ Il prodotto del microbiota intestinale può influenzare la plasticità cromatinica nel cervello, che provoca cambiamenti nella trascrizione neuronale e nelle abitudini dell'ospite
- ▶ Il microbiota è un importante mediatore nell'interazione tra geni e ambiente tanto che viene chiamato TRASDUTTORE AMBIENTALE, tanto da essere interpretato come **un'entità epigenetica**
- ▶ Il campo della neuroepigenetica e della microbiologia sono convergenti a molti livelli e studi interdisciplinari sono necessari per evidenziare le numerose interconnessioni tra i due

CORRELAZIONI TRA MICROBIOTA E CERVELLO 2

- ▶ Enzimi intestinali quali la acetiltransferasi-ACETILCOLINA (NEUROTRASMETTITORE) interferiscono con il declino cognitivo nell'anziano e nelle malattie neurodegenerative come l'Alzheimer
- ▶ Il microbiota intestinale scompone determinati nutrienti che possono essere metabolizzati dall'organismo dell'ospite, con interferenze con l'attività neuronale; per esempio, i batteri intestinali producono aminoacidi, GABA, triptofano e monoamine come serotonina, istamina e dopamina, importanti neurotrasmettitori o loro precursori

CORRELAZIONI TRA MICROBIOTA E CERVELLO 3

- ▶ Oltre all'**azione diretta sulla neurotrasmissione** i batteri intestinali generano alcune sostanze chimiche che hanno un **ruolo neuromodulatore**, per esempio producono spermidina, poliamina che ha effetti benefici sull'età e sulla memoria
- ▶ I batteri intestinali sono la **fonte essenziale di acidi grassi a catena corta** SCFAs, come acido butirrico, propionico e acetico. queste non sono classiche sostanze neuroattive, ma interagiscono con i tessuti nervosi in vario modo: inibendo l'HDACs (histone deacetilasi –acetiltransferasi), agendo da substrato per la sintesi del Coenzima A
- ▶ **La restrizione calorica e quella proteica** prolungano la longevità in modelli animali e umani, **correggendo la DISBIOSI** e favorendo una flora batterica positiva.

BRAIN-GUT AXIS

- ▶ L'asse Gut-Brain consiste in una **comunicazione bidirezionale** tra il sistema nervoso centrale e il sistema nervoso enterico, collegando i centri emozionali e cognitivi del cervello con le funzioni intestinali periferiche.
- ▶ Recentemente **il microbiota** (2010-2015), è entrato da **mediatore-protagonista** in queste interazioni, con un ruolo di Mutual Impact.
- ▶ L'interazione tra microbiota e BGA è **diventata bidirezionale**, cioè attraverso segnali dal microbiota intestinale al cervello e dal cervello al microbiota-intestino, mediante connessioni neuronali, endocrine, immunologiche e ormonali.

BRAIN-GUT AXIS

▶ BRAIN-GUT AXIS

PRIMA FASE

MONODIREZIONALE

▶ BRAIN-GUT AXIS

SECONDA FASE

BIDIREZIONALE (MUTUAL IMPACT)

▶ BRAIN-GUT AXIS

TERZA FASE

BIDIREZIONALE CON MEDIAZIONE DEL
MICROBIOTA

BRAIN-GUT AXIS

- ▶ **PREBIOTICI** → riducono la produzione di GRELINA, l'ormone che stimola l'appetito
- ▶ 80-90% della **SEROTONINA** (neurotrasmettitore della sensazione di benessere) è prodotta dai neuroni intestinali
- ▶ **Lactobacilli e Bifidobatteri** interagiscono nel ridurre l'ansia e nell'innalzare la soglia del dolore influenzando l'asse ipotalamo-pituitaria-adrenale
- ▶ I probiotici incrementano l'**espressione del BDNF** (fattore neurotrofico cerebrale) e attenuano le interazioni età-correlate dell'ippocampo
- ▶ Il microbiota modulando e proteggendo la **barriera intestinale** rinforzando l'integrità delle **tight junction**, riduce l'assorbimento di materiale lesivo-tossico ripristinando una normale eubiosi intestinale

BRAIN-GUT AXIS

OGGI IBS È UN «MICROBIOMA GBA DISORDER!»

La disbiosi e l'alimentazione sono strettamente correlate tra loro, e a loro volta sono collegate all'asse GUT-BRAIN.

FAT GUT → FAT BRAIN

GBA : GUT BRAIN AXIS

BRAIN-GUT AXIS

- ▶ ASSE CUORE-INTESTINO-CERVELLO → LE 3 MENTI DELL'UOMO
- ▶ ASSE COLONNA-INTESTINO-CERVELLO

MANTENIAMO SANO IL NOSTRO GBA

- ▶ Assumere regolarmente **fermenti lattici probiotici con zinco e lattoferrina**, sostanza che contribuisce alle naturali difese dell'organismo contro microrganismi e virus, mentre lo zinco contribuisce alla protezione dei componenti cellulari dal danno ossidativo e favorisce il normale funzionamento del sistema immunitario.
- ▶ Assunzioni orali di **Alfa-lattoalbumina (è una sieroproteina del latte,** particolarmente presente nel nostro latte. Nel nostro colostro rappresenta il 40% delle proteine, nel latte maturo scende a 2 g/l) sono effettivamente capaci di aumentare il livello plasmatico di triptofano (unico precursore della serotonina), quindi la sua captazione cerebrale e la successiva sintesi cerebrale di serotonina.



Barry Morrow (sceneggiatore di **Rain Man**) parlando delle persone autistiche disse

«non solo le persone come loro hanno bisogno della società,
ma la società ha bisogno di loro»

Lo stesso vale per tutti i pazienti portatori di malattie neurodegenerative:
nelle fasi prodromiche vanno **aiutati e coinvolti dalla società,**

NON EMARGINATI !!!

Solo così si potrà ridurre il numero di pazienti che evolverà verso la malattia vera e propria!

Definizione di malattie neurodegenerative

Sono un insieme di malattie del Sistema Nervoso Centrale accomunate da un processo cronico di **morte cellulare dei neuroni**.

A seconda del tipo di malattia, il deterioramento neuronale può comportare **deficit cognitivi- MEMORIA**, demenza, **alterazioni motorie**, **disturbi comportamentali e psicologici**.

Deficit / Deterioramento Cognitivo 1

- ▶ **DETERIORAMENTO COGNITIVO LIEVE** E' UN DEFICIT DELLA **MEMORIA** CLINICAMENTE SIGNIFICATIVO RISPETTO AL LIVELLO ATTESO PER ETA' E PER ISTRUZIONE, CHE **NON INTERFERISCE** CON LE ATTIVITA' QUOTIDIANE DI UNA PERSONA . IL DETERIORAMENTO COGNITIVO NON COINVOLGE LE FUNZIONI COGNITIVE GENERALI NE' LE ABILITA' FUNZIONALI (**COME INVECE LE DEMENZE**), MA DEVE ESSERE CONSIDERATO UN CAMPANELLO D'ALLARME RISPETTO A UN QUADRO DI NORMALE INVECCHIAMENTO.
- ▶ **IL DETERIORAMENTO COGNITIVO POTREBBE PRECEDERE UNA FORMA DI DEMENZA -AD-**
- ▶ Il decadimento cognitivo è spesso legato alla depressione ,che a sua volta è legata all'esordio della demenza.

Deficit/deterioramento cognitivo 2

- ▶ **LA DEMENZA**, A DIFFERENZA DEL DETERIORAMENTO COGNITIVO LIEVE, E' UNA MALATTIA IN CUI, OLTRE AL **DISTURBO DELLA MEMORIA**, SI MANIFESTA IL CEDIMENTO DI ALMENO **UN'ALTRA FUNZIONE COGNITIVA** (LINGUAGGIO, PERCEZIONE, ORIENTAMENTO SPAZIO TEMPORALE, CAPACITA' CRITICA, PENSIERO ASTRATTO, CAPACITA' DI CALCOLO, CAPACITA' DI RISOLVERE I PROBLEMI), CON UNA CONSEGUENTE **COMPROMISSIONE** DELLA FUNZIONALITA' NELLE **ATTIVITA' QUOTIDIANE**.

Definizione di deficit cognitivo 3

- ▶ **Il declino cognitivo può essere associato all'invecchiamento**; può essere lieve e abbastanza ben gestibile per diversi anni, oppure rappresentare la prima fase di una degenerazione neuronale che porterà ad una demenza più severa nell'arco di poco tempo.

Principali malattie neurodegenerative

- ▶ Malattia di Alzheimer **A D**
- ▶ Malattia di Parkinson **P D**
- ▶ Demenza vascolare
- ▶ Sclerosi Laterale Amiotrofica (SLA)
- ▶ Demenza fronto-temporale
- ▶ Demenza da corpi di Lewy
- ▶ Malattia di Huntington

Definizione di Demenza 1

La Demenza è una Sindrome clinica caratterizzata da perdita di più funzioni cognitive tra le quali, quasi sempre, **la memoria**, di entità tale da interferire con le usuali attività sociali e lavorative del paziente.

Oltre ai sintomi **cognitivi**, sono presenti sintomi **non cognitivi**, che riguardano la sfera della personalità, l'affettività, l'ideazione e la percezione, le funzioni vegetative, il comportamento.

I criteri diagnostici per le demenze, e per la Malattia di Alzheimer (AD) in particolare, sono stati oggetto, negli ultimi anni, di una profonda revisione, che ha portato alla definizione di una fase **«predementigena»** e di una fase **chiaramente «sintomatica»** della malattia di Alzheimer, con criteri clinici e biologici definiti.

Definizione di Demenza 2

La differenziazione della demenza vera e propria dal deterioramento clinico lieve (**Mild Cognitive Impairment - MCI**) si basa sulla determinazione se ci sia o no interferenza significativa con la capacità di funzionamento al lavoro o nelle usuali attività quotidiane.

Dal punto di vista clinico la condizione di lieve declino cognitivo che rappresenta, nella maggioranza dei casi, la fase di transizione tra invecchiamento normale e la demenza (da Malattie Neurodegenerative – MND) ha ricevuto varie definizioni e classificazioni

- ▶ Deterioramento cognitivo lieve – MCI
- ▶ Demenza incipiente → Deficit isolato di memoria
- ▶ **Disturbo neurocognitivo Minore**

Definizione di Demenza 3

- ▶ I soggetti con MCI hanno un **rischio più elevato** di sviluppare demenza (3-4 volte superiore) ed hanno anche un aumentato rischio di mortalità. Purtroppo, in alcuni casi, questa condizione può **rimanere stabile** per molti anni (1-25) o addirittura
- ▶ **ritornare ad uno stato di normalità.**

Definizione di demenza 4

- ▶ La demenza è una condizione che interessa dall'1 al 5 per cento della popolazione sopra i 65 anni di età, con una prevalenza che raddoppia poi ogni quattro anni, giungendo quindi a una percentuale circa del 30 per cento all'età di 80 anni.

Malattia di Alzheimer – AD 1

- ▶ Malattia di Alzheimer-Perusini, Morbo di Alzheimer, Demenza presenile di tipo Alzheimer, Demenza degenerativa primaria di tipo Alzheimer
- ▶ E' la forma più comune di **demenza degenerativa**
- ▶ Demenza progressivamente invalidante con esordio prevalentemente in età presenile, ma può manifestarsi anche prima
- ▶ Il 60-70 % dei casi di demenza sono dovuti a tale condizione, provocata da depositi anomali di proteine amiloide e TAU

Malattia di Alzheimer – AD 2

- ▶ Può avere un lungo periodo prodromico (da 1 a 25 anni – fase predementigena)
- ▶ Tra i sintomi cognitivi: Il sintomo più evidente e più precoce è la difficoltà nel ricordare gli eventi più recenti, avvenuti in giornata o al massimo un paio di settimane prima (amnesia recente)
- ▶ Viene compromessa anche la memoria spaziale con difficoltà ad orientarsi in spazi noti o in casa
- ▶ Uno dei disturbi più comuni è a carico delle funzioni cognitive corticali, come il linguaggio: difficoltà a dare un nome a oggetti o a persone (ANOMIA) o con AFASIA (compromissione del linguaggio)

Alzheimer prodromico: 13 A

- ▶ **1.** Amnesia Recente (Memoria spaziale- semantica-Episodica - Retrograda)
- ▶ **2.** Anomia (Incapacità a trovare i nomi)
- ▶ **3.** Afasia (Incapacità di comporre parole- Mutismo)
- ▶ **4.** Agnosia (Incapacità di riconoscere oggetti, persone, suoni già noti)
- ▶ **5.** Aprassia (Incapacità di fare gesti semplici)
- ▶ **6.** Apatia (Incapacità di Interesse e Partecipazione affettiva o intellettuale)
- ▶ **7.** Agitazione (Stato di inquietudine-nervosismo-malessere)
- ▶ **8.** Aggressività (Manifestazioni eccitate o violente)
- ▶ **9.** Ansia (Affannosa agitazione interiore, senso di apprensione)
- ▶ **10.** Andatura (Disturbi della deambulazione)
- ▶ **11.** Apprendimento (Difficoltà a leggere-scrivere)
- ▶ **12.** Alterazione ritmo sonno/veglia (Insonnia e irregolarità)
- ▶ **13.** Alterazioni della personalità (Cambiamenti o sdoppiamenti della personalità)
- ▶ **14 ALESSITIMIA** incapacità di riconoscere emozioni e di comunicarle

Alzheimer prodromico:

Disturbi Cognitivi

- ▶ **Memoria**
- ▶ Linguaggio
- ▶ Prassia
- ▶ Capacità Visuo-spaziali
- ▶ Critica

Disturbi NON Cognitivi

- ▶ Alterazioni della personalità
- ▶ Apatia
- ▶ Agitazione/ Irritabilità/ Aggressività
- ▶ Disinibizione
- ▶ Vocalizzazione persistente
- ▶ Ansia
- ▶ Sintomi Depressivi (Pseudodemenza depressiva)
- ▶ Labilità Emotiva
- ▶ Comportamento Motorio aberrante

TERAPIE

▶ **INFUSIONE** IN OTTIMO VINO PER CINQUE GIORNI DI
FIORI DI ROSMARINO –BORRAGGINE-CAMOMILLA-VIOLA –ROSA-
ALLORO- MAGGIORANA- SALVIA **NATURA**

MEMANTINA

MOLECOLA AB1-6A2V

LIFELONG LEARNING...+PREVENZIONE

PERDENDO LA MEMORIA SI
PERDONO «LA CASA E I RICORDI» MA
NON SI PERDE L'AMORE!!!

SISTEMA LIMBICO ULTIMO AD ESSERE DANNEGGIATO

UNA COGNOSCOPIA DOPO 45 ANNI

OGNI 10 ANNI