

## RICERCA

## Perché parlare di demenza

L'esperienza di Giorgio Fumagalli che al Cerin e sul territorio aiuta a conoscere e a prevenire il declino cognitivo

15 gennaio 2025



dallo spettacolo "Pensiero sbiadito" del Collettivo Clochart ©Pierluigi Abbondanza

## PHOTOGALLERY



## ULTIMO ARTICOLO

## RICERCA

## Meno messa, più incontro sociale

Il sociologo Andrea Cossu analizza com'è cambiato il modo di celebrare le feste natalizie e di fine anno e di scegliere i regali

di Elisabetta Brunelli

Ufficio Stampa e Relazioni esterne

Si può fare molto per prevenirla. Gli strumenti per una diagnosi precisa e precoce sono in continua evoluzione. Ma soprattutto se ne deve parlare. Solo così si può togliere lo stigma che ancora emargina le persone con demenza e le loro famiglie. Ne è convinto Giorgio Fumagalli, medico e neurologo che si è formato tra Milano e Londra, da due anni in attività all'Università di Trento e sul territorio per fare ricerca, formazione e informazione sul declino cognitivo.

La sua giornata si divide tra visite, lezioni e incontri. Proposte dedicate a caregiver al Centro di riabilitazione neurocognitiva (Cerin) del Centro interdipartimentale Mente/Cervello dell'Università di Trento (Cimec) e iniziative per parlare delle demenze alla popolazione in generale in collaborazione con le associazioni [Alzheimer Trento](#), [Aima Rovereto](#), [Rencureme](#) di Moena e [Accogliamo l'Alzheimer](#) di Pinzolo. E in programma c'è di portare nelle scuole lo spettacolo "Pensiero sbiadito" realizzato con il [Collettivo Clochart](#) di Mori.

Fumagalli racconta che la partecipazione alle proposte è sempre alta, in molti casi oltre le aspettative. Le persone hanno voglia di capire. «La gente ha paura dell'Alzheimer, che è la demenza più conosciuta. Ha paura di perdere il controllo e di dover dipendere. **Parlarne è importante perché aiuta a togliere un po' lo stigma. Se non si parla del problema, non lo si conosce e se non lo si conosce, non lo si risolve**».

Porta l'esempio delle comunità amiche delle persone con demenza (Dementia Friendly Community) che «in tante località del Trentino fanno sentire le persone malate ancora parte della comunità e le mettono nella condizione di comprarsi, ad esempio, il pane e il giornale in esercizi pubblici sensibilizzati al tema e capaci di rapportarsi con loro. **In cooperazione con la famiglia, il medico di base e tutta la rete sociale**».

Un'esperienza che lo ha colpito, poi, è [il gruppo delle Scintille](#) composto da persone con declino cognitivo lieve che hanno realizzato una guida agli angoli meno conosciuti di Trento. «Vogliono sentirsi parte della città ed essere di aiuto per gli altri e parte attiva contro la malattia. **Dobbiamo coinvolgerli e ascoltarli**. È stato davvero emozionante incontrarli».

**Interagire è una delle grandi sfide**. «Perché alcune forme di demenza sono associate a problemi di linguaggio per afasia, perdita del significato delle parole e della capacità di comprendere un discorso. Ma non è solo un fatto di comunicazione. Occorre prendere coscienza della malattia, mettersi nell'ottica che non fanno apposta a dimenticarsi le cose, informarsi. E se si perde la pazienza con loro, meglio uscire dalla stanza e rientrare con il sorriso. **Le persone con demenza sono come degli specchi: riflettono la rabbia o la serenità che vedono sul volto accanto**».

«**Le forme neurodegenerative di demenza sono anche dette primarie perché sono accomunate da un problema nel sistema nervoso centrale**. Solitamente una proteina tossica si accumula e determina la perdita dei neuroni. Diverse proteine causano diverse forme di demenza. **Le persone manifestano decadimento cognitivo, cioè la perdita delle funzioni che avevano sviluppato, come memoria, linguaggio, le funzioni esecutive (come ad esempio pianificare un programma per ottenere un obiettivo) o di assumere comportamenti adatti alle situazioni**».



I test per intercettare il decadimento cognitivo misurano le capacità di orientamento, memoria e attenzione, il riconoscimento degli oggetti, la facoltà di rispondere a domande e comandi e la capacità di scrittura e di riproduzione di figure complesse.

Riuscire a distinguere tra le varie forme di demenza è imprescindibile ed è in continua evoluzione lo sviluppo di strumenti per arrivare a diagnosi sempre più accurate e precoci.

«**Al momento come strumenti abbiamo i biomarcatori, degli elementi misurabili che ci aiutano**

**nella diagnosi differenziale (di quale forma si tratta), nella prognosi (come evolverà) o nella risposta alla terapia**. Per cercare la presenza della proteina beta-amiloide, tipica nella malattia di Alzheimer, si procede con il prelievo del liquido cefalorachidiano dal sistema nervoso centrale, oppure con la Pet, tomografia a emissione di positroni con uno speciale mezzo di contrasto, che è una tecnica diagnostica di imaging. **Nell'arco di qualche anno si arriverà a strumenti meno invasivi e più fattibili** come può essere un esame del sangue. Ci sono molti margini di miglioramento, ma dobbiamo guardare l'applicabilità nella pratica clinica».

**La scommessa è intercettare la malattia prima della comparsa dei sintomi**. «Ciò ci permetterà di prevenire molte forme di demenza. **Nella mia ricerca mi occupo di mettere a punto delle scale visive di atrofia per misurare i cambiamenti nella risonanza magnetica cerebrale del paziente. Studio poi le demenze con base genetica, in quanto modelli anche per le forme non genetiche**».

Per Fumagalli «quello dell'industria farmaceutica sull'Alzheimer è un investimento molto rischioso perché in oltre 25 anni numerosi studi hanno fallito nel trovare una cura. Ma **ogni farmaco che viene studiato e sviluppato è un nuovo passo in avanti nella ricerca**, una freccia in più nella faretra».

Intanto conduce una sua particolare lotta: «La mia battaglia è nel non usare l'espressione "demenza senile" perché **ci sono anche casi giovanili** e perché **il declino cognitivo non è una condizione inevitabile nell'invecchiamento**».

Insomma, il declino cognitivo si può prevenire?

«**Se si attuano una serie di comportamenti, si può ridurre il rischio di demenze neurodegenerative o almeno ritardarne l'età di insorgenza**. Innanzitutto, **non fumare o smettere di fumare**. Poi avere un'alimentazione ricca di frutta e verdura ma povera di carne e di grassi, a base di cereali, meglio se integrali. Fare **movimento**, almeno mezz'ora ogni giorno, sia la passeggiata con un'amica come un allenamento quotidiano in competizione con il vicino di casa, oltre a evitare l'uso dell'ascensore o dell'auto ogni volta che si presenti l'occasione. Partecipare ad **attività sociali** per curare le relazioni interpersonali. Dedicare un giusto tempo al **sonno** perché mentre si dorme si attiva il sistema glnafatico che toglie le proteine tossiche dal cervello. Infine, **scegliere una stimolazione cognitiva che piaccia** (e che quindi si continuerà a fare). Come imparare a suonare uno strumento musicale, una lingua straniera, gli scacchi, il burraco o un altro gioco. Come tenere un diario perché stimola la creatività, aiuta a fissare i ricordi sulla carta e nella memoria, dà la possibilità di verificare se ci ricordiamo cosa abbiamo fatto nei giorni precedenti. L'importante è che sia un impegno quotidiano come l'allenamento fisico e che sia un po' più difficile del livello a cui siamo abituati».

## TUTTI GLI ARTICOLI



## UNITRENTOMAG

Periodico online dell'Università di Trento

[mag@unitn.it](mailto:mag@unitn.it)

Direttore: Flavio Deflorian

Direttrice responsabile: Alessandra Saletti

Redazione: Swami Agosta, Monica Agostini, Paola Bonadiman, Elisabetta Brunelli, Lorenza Liandru, Daniele Santuliana, Paola Siano

Ufficio Stampa e Relazioni Esterne | Direzione Comunicazione e Relazioni Esterne

via Calepina, 14 - I-38122 Trento

Iscrizione n. 1005 Registro Stampe Tribunale di Trento



Se non altrimenti specificato i contenuti dell'Uni Trento Mag sono concessi in base alla licenza [Creative Commons Attribuzione 4.0 Internazionale](#).