



*Uno studio, condotto dall'Istituto di neuroscienze e dall'Istituto di fisiologia clinica del Cnr, dimostra che è possibile contrastare il decadimento cognitivo dell'anziano e l'Alzheimer con attività ludiche, logiche, motorie e sociali. L'esperimento è stato condotto in una struttura attrezzata nell'Area Cnr di Pisa. La ricerca è pubblicata su "Scientific Reports"*



Roma, 12 gennaio 2017 – 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”.

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 finanziato dalla Fondazione Pisa.

*fonte: ufficio stampa*