

Le riserve del cervello

di Francesco Bottaccioli*

Il tradizionale modello interpretativo delle cause del declino cognitivo dell'anziano e delle demenze sta decisamente tramontando. Secondo il paradigma classico, il cervello invecchia per una ragione essenziale: per la fissità delle cellule nervose, che non possono riprodursi e quindi non possono rinnovare il tessuto, a differenza di quanto avviene in altri organi. Nell'Alzheimer, invece, si invoca il crescente carico di placche, su base genetica, che va a produrre una progressiva e accelerata atrofia di aree cruciali, come l'ippocampo e le cortecce.

Troppi dati non tornano in questo modello, non ultimo il fatto che è ormai dimostrato che il cervello è capace di nuove connessioni e di produrre nuovi neuroni. Emerge quindi una concezione radicalmente nuova, basata su una visione del cervello come organo flessibile, plastico, capace di rinnovarsi e adattarsi anche in modo spettacolare.

È infatti ormai assodato che ci possono essere cervelli anziani che alle neuroimmagini mostrano un carico di placche tipo Alzheimer molto significativo, ma che non hanno alcun segno di deficit cognitivo. Studi, recentemente riesaminati su *Dialogues in Clinical Neuroscience* da neurologi dell'Università di Vienna, dimostrano che nei cervelli di queste persone sono proprio le aree maggiormente interessate dai processi di invecchiamento (le prefrontali, le parietali, l'ippocampo) che presentano meccanismi di incremento dell'attività. Scattano cioè meccanismi di adattamento sia in termini funzionali che in termini strutturali e cioè sono visibili aree di ipertrofia compensatoria.

Del resto, recentemente su *Nature Review Neurology*, scienziati statunitensi hanno mostrato che i fattori fondamentali associati all'atrofia dell'ippocampo dipendono da altre condizioni patologiche, come malattie cardiovascolari, diabete, obesità, ipertensione, deficit di B12, ipercortisolemia da stress e da depressione e in generale da infiammazione. La loro review prende anche in esame i fattori che possono invertire la riduzione dell'ippocampo. "Studi controllati dimostrano che il controllo dell'infiammazione, la stimolazione cognitiva, l'attività fisica e la meditazione –scrivono- può rovesciare l'atrofia ippocampale dipendente dall'invecchiamento".

I dati quindi sono molto incoraggianti: aumentando l'invecchiamento della popolazione la demenza non è inevitabile. Ma troppo lenta e incerta appare la presa di coscienza dei medici dei decisori politici.

*Presidente on. Società Italiana di Psiconeuroendocrinoimmunologia

PUBBLICATO SU REPUBBLICA SALUTE DEL 22.10.2013. RIPRODUZIONE RISERVATA