

Comunicato Stampa

**“PROTEGGI IL TUO CERVELLO”
L’INVITO ALLA PREVENZIONE DELLA SIN PER LA
SETTIMANA MONDIALE DEL CERVELLO (11-17 MARZO)**

UNO SPOT PER LA SENSIBILIZZAZIONE E INIZIATIVE SU TUTTO IL TERRITORIO

Roma, 6 marzo 2019 – Pensare, ricordare, parlare, ma anche camminare, correre, ridere: una sinfonia, quella rappresentata dai più comuni e frequenti gesti quotidiani, diretta da un **maestro d’orchestra d’eccezione: il cervello**. Affascinante e misterioso, l’organo più prezioso del corpo umano coordina infatti in modo armonico le funzioni di tutto l’organismo. Per questo, proteggerlo risulta di fondamentale importanza. **“Proteggi il tuo cervello” è infatti il claim che la Società Italiana di Neurologia (SIN) lancia in occasione della Settimana Mondiale del Cervello che dall’11 al 17 marzo si celebra in oltre 80 Paesi**. Obiettivo è quello di **aumentare l’awareness** e sottolineare **l’importanza della prevenzione nella lotta alle malattie neurologiche, che solo in Italia colpiscono circa 5 milioni di persone**.

Dalla **Malattia di Alzheimer** a quella di **Parkinson**, dall’**Ictus cerebrale** alla **Sclerosi Multipla**, dall’**epilessia** fino all’**emicrania** e ai **disturbi del sonno**. Sono questi alcuni dei **disturbi neurologici che, secondo l’Organizzazione Mondiale della Sanità, colpiscono 1 miliardo di persone nel mondo**. Oltre **47 milioni i casi di demenza** e una stima di **circa 7.7 milioni di nuovi malati ogni anno**¹. Tra le demenze, la forma più comune è l’**Alzheimer** con cui sono chiamati a convivere **40 milioni di persone nel mondo**. Sono **più di 6 milioni, inoltre, le persone che ogni anno muoiono a causa di un Ictus cerebrale**¹. Quanto alla **Sclerosi Multipla (SM)**, sono **circa 2.5 milioni** i casi che convivono con le sue importanti manifestazioni², mentre **6 milioni sono quelle affetti dalla Malattia di Parkinson**³. E ancora **1 persona su 10 nel mondo soffre di emicrania cronica**⁴, ritenuta seconda causa di disabilità per il forte impatto che ha su chi ne è affetto⁵.

Adottare uno stile di vita sano è il primo passo per prendersi cura del proprio cervello, ma la prevenzione passa anche e soprattutto dal consulto dello specialista di riferimento. Il **neurologo**, l’unico in grado di comprendere lo straordinario ingranaggio del sistema nervoso, è **protagonista** indiscusso dello **spot “CONOSCI IL NEUROLOGO, PROTEGGI IL TUO CERVELLO”** che la **SIN** ha voluto realizzare e diffondere proprio oggi in occasione del lancio della **Settimana Mondiale del Cervello**. Lo spot verrà trasmesso sulle principali reti nazionali dalla RAI a LA7, da Sky a Mediaset.

“La SIN ha fortemente voluto realizzare e diffondere questo spot per promuovere la figura dell’unico specialista che conosce a fondo il cervello e il suo funzionamento – ha commentato il Prof. Gianluigi Mancardi, Presidente SIN – Spesso, infatti, il paziente ha una paura ingiustificata di rivolgersi al neurologo, rinviando il consulto medico anche laddove necessario. Iniziative come la Settimana Mondiale del Cervello sono importanti occasioni per ricordare, in Italia e nel mondo, l’importanza della prevenzione nel contrastare l’insorgenza di patologie neurologiche. Proteggere il nostro cervello significa sia modificare errate abitudini che spesso ci vedono protagonisti, sia non sottovalutare sintomi e manifestazione che possono far sospettare un disturbo neurologico e che richiedono il parere del neurologo. Disturbi della memoria, del linguaggio, ma anche del sonno, possono infatti essere la spia di importanti disordini neurologici. La diagnosi precoce rappresenta una potente arma a nostra disposizione: solo riconoscendo tempestivamente un disturbo, infatti, è possibile mettere in atto quell’intervento terapeutico volto a limitare quanto più possibile importanti conseguenze”.

Qui di seguito gli spunti emersi in occasione della conferenza stampa di presentazione della Settimana Mondiale del Cervello, svolta oggi a Milano:

L'ALIMENTAZIONE E LA PREVENZIONE DELLE MALATTIE NEUROLOGICHE

Prof. Mario Zappia, Segretario SIN, Professore Ordinario di Neurologia presso l'Università di Catania e Direttore della Clinica Neurologica dell'A.O.U "Policlinico Vittorio Emanuele" di Catania

L'ottimale funzionamento del Sistema Nervoso richiede una dieta sana ed equilibrata in grado di fornire un costante apporto di **micronutrienti** (folati, vitamine del complesso B, vitamina D, vitamina E), **macronutrienti** (acidi grassi polinsaturi) e (polifenoli), per cui la possibilità di prevenire molte malattie neurologiche si basa innanzitutto su una corretta alimentazione. Sicuramente la prevenzione delle malattie **carenziali** si basa su un equilibrato apporto **vitaminico**, soprattutto del **complesso B** contenuto in alimenti di **origine animale** come **pesce, carne, uova e derivati**, non compensabile con l'integrazione nella dieta di vitamine di origine non animale. Per le altre malattie neurologiche, invece, evidenze scientifiche ormai consolidate dimostrano come gli **alimenti svolgano un ruolo protettivo** nello sviluppo di patologie di tipo neurodegenerativo, cerebrovascolare e infiammatorio. La **dieta mediterranea** in particolare raccoglie tutti gli alimenti ricchi di **micronutrienti - folati** contenuti nelle verdure a foglie larga, broccoli e asparagi, agrumi e legumi, **vitamina D** in formaggi, uova e pesce, **vitamina E** in semi, mandorle, anacardi, olio extravergine di oliva, olio di fegato di merluzzo, **vitamine del complesso B - acidi grassi polinsaturi** come omega 3 e 6 contenuti in pesce azzurro, olio di oliva, e legumi, e **antiossidanti** contenuti nel vino rosso, nella frutta e nella verdura.

Uno studio recente ha dimostrato come, la **dieta mediterranea** sia stato in grado di **ridurre l'ictus ischemico del 18%**; uno studio americano ha evidenziato una riduzione **del rischio di sviluppare Alzheimer pari al 40%** in chi seguiva un'alimentazione strettamente di tipo mediterraneo e, infine, un altro studio ha riportato simili risultati anche per il **Parkinson**.

L'IGIENE DEL SONNO: COME EVITARE LA COMPARSA DI DISTURBI DEL SONNO E PREVENIRE, QUINDI, ALCUNE MALATTIE NEUROLOGICHE

Prof. Giuseppe Plazzi, Centro per lo Studio e la Cura dei Disturbi del Sonno dell'Università di Bologna

La mancanza di sonno ha un significativo impatto sulla salute dell'individuo, sia a breve sia a lungo termine. Scarsa attenzione, disturbi della memoria e dell'apprendimento sono le conseguenze a breve termine di una non corretta qualità del sonno. Quanto a quelle a lungo termine, **uno studio sperimentale del 2019, pubblicato su Nature, evidenzia come la frammentazione del sonno, provocata da risvegli notturni, faciliti la formazione di placche arteriosclerotiche**. Inoltre, tra i disturbi del sonno, le apnee ostruttive tendono **ad associarsi ad un elevato rischio cardio-cerebrovascolare con possibilità di Ictus ischemico**. Importante evidenziare come **il trattamento delle apnee notturne riporti il rischio di stroke ai livelli della popolazione generale**. Alla Malattia di Parkinson sono invece legati alcuni disturbi motori notturni: oggi il **REM sleep behaviour disorder è riconosciuto non solo come una comorbilità del Parkinson, ma anche il più sensibile e affidabile marcatore precoce di tutte le malattie da accumulo di alfa-sinucleina**. Riconoscere precocemente questo disturbo consente di identificare i pazienti prima della manifestazione diurna della malattia, permettendo quindi di somministrare tempestivamente efficaci terapie neuroprotettive e limitarne la progressione.

LA RISERVA COGNITIVA E L'ATTIVITÀ FISICA POSSONO PROTEGGERE IL CERVELLO DAL DECADIMENTO MENTALE?

Prof. Carlo Ferrarese, *Direttore Scientifico del Centro di Neuroscienze dell'Università di Milano-Bicocca e Direttore della Clinica Neurologica presso l'Ospedale San Gerardo di Monza*

1 anziano su 4 di età superiore agli 80 anni è affetto dalla Malattia di Alzheimer. Alla base di questa forma di demenza vi è l'accumulo progressivo nel cervello di beta-amiloide. Studi scientifici hanno dimostrato come il deposito anomalo di questa proteina possa essere causato dal danno vascolare. **Correggere i fattori di rischio di patologie vascolari come ipertensione, diabete, obesità, fumo e scarsa attività fisica consente di limitare notevolmente il rischio di sviluppare la Malattia di Alzheimer e, più in generale, le demenze che solo in Italia colpiscono 1 milione di persone.** Una recente revisione di circa 100 studi effettuati su oltre 100.000 anziani ha inoltre confermato che **l'attività fisica aerobica moderata (almeno 3 ore alla settimana per almeno 25 settimane consecutive) è in grado di migliorare le prestazioni cognitive, sia nei soggetti in salute sia in quelli con deficit cognitivi.** Sempre con riferimento allo sport, recenti esperimenti su modelli animali hanno evidenziato come il **fattore neurotrofico BDNF, prodotto dai muscoli durante l'attività fisica, sia in grado di ridurre la produzione nel cervello della proteina beta amiloide.** Non solo training fisico: **l'allenamento mentale** attraverso attività quali la lettura, lo studio di una nuova lingua o di uno strumento musicale, o semplicemente con un passatempo stimolante, contribuisce a proteggere il nostro cervello e a ritardare la comparsa di demenza in soggetti con iniziale declino cognitivo. Questo perché le attività cognitive implicano la continua creazione di nuove connessioni cerebrali che determinano una cosiddetta **"riserva cognitiva" in grado di contrastare il danno di alcuni circuiti cerebrali.**

COME PROTEGGERE IL CERVELLO DAI DISTURBI CEREBROVASCOLARI?

Prof. Danilo Toni, *Associato in Neurologia, Direttore Unità di Trattamento Neurovascolare e Neurologia d'Urgenza Policlinico Umberto I di Roma*

La correzione dei cosiddetti fattori di rischio modificabili quali fumo, ipertensione, ipercolesterolemia, fibrillazione atriale, obesità e diabete consente una significativa riduzione del rischio di Ictus cerebrale. **A ridurre del 50% il rischio di Ictus è l'eliminazione dell'ipertensione, del 19% la perdita di peso se obesi e del 12% lo stop al fumo.** Ogni anno in Italia si registrano 150.000 nuovi casi di Ictus cerebrale, mentre sono **800.000 le persone sopravvissute allo Stroke che portano i segni di invalidità;** Queste misure di protezione del cervello dai disturbi cerebrovascolari possono essere messe in atto prima che questi si verifichino (prevenzione primaria). Ma è possibile proteggere il nostro cervello se un ictus ischemico si è già verificato? **Il danno dovuto all'ictus può essere limitato attraverso terapie di riperfusione farmacologiche e/o meccaniche.** La trombolisi intravenosa e la trombectomia meccanica, in combinazione o separatamente fra loro a seconda dei casi clinici, consentono oggi di ottenere **un recupero delle funzioni neurologiche allo stato precedente l'ictus fino al 50-60% dei casi trattati.**

Va però ricordato che, al momento, solo il 10%-15% di tutti i pazienti con ictus è candidabile alla trombolisi intravenosa e meno del 5% alla trombectomia meccanica. Ma il cervello colpito da ictus si protegge anche sottoponendo il paziente alle terapie farmacologiche atte a stabilizzarlo dal punto di vista pressorio e del ritmo cardiaco, evitando la malnutrizione e la conseguente depressione immunitaria e, infine, trattando eventuali complicanze infettive.

POSSIAMO PREVENIRE LE MALATTIE NEUROMUSCOLARI?

Prof. Antonio Toscano, *Professore Ordinario di Neurologia, Preside della Facoltà di Medicina e Chirurgia, Università di Messina*

Si stima che, in Italia almeno **80.000-100.000 pazienti** siano affetti da **Malattie Neuromuscolari (MNM)** che nel **90% rientrano tra le malattie rare**. Verosimilmente, ad oggi, **almeno 200-300 diverse** forme di MNM sono state riconosciute nel territorio Nazionale. La **prevenzione** di tali malattie è, spesso, un percorso articolato e complesso. La loro prevenzione, in maniera sistematica, è possibile **soprattutto per le patologie acquisite (non ereditarie)** ma adesso, sempre più frequentemente, anche per **quelle genetiche**. Per tali motivi, si ricorre spesso ad un consulto specialistico presso i Centri in grado di offrire percorsi di diagnosi e cura completi e multidisciplinari.

Nell'ambito delle malattie neuromuscolari infatti il termine **prevenzione acquista** un significato più ampio. Se da un lato, una volta identificato il difetto genetico primario o la forma acquisita, vi è la possibilità di offrire al paziente e alla famiglia l'opportunità di ricorrere ad una consulenza clinica e/o genetica o eseguire test prenatali, dall'altro, l'identificazione precoce della malattia permette l'attuazione di un piano assistenziale-terapeutico mirato alle esigenze del paziente con l'obiettivo di prevenire la progressione della patologia stessa.

La prevenzione e la ricerca della diagnosi nelle MNM costituiscono passaggi fondamentali e necessari per poter seguire e consigliare al meglio i pazienti ed i loro familiari.

Il 9 marzo si celebra la **Giornata delle Malattie Neuromuscolari (GMN)**, che coinvolge specialisti esperti di MNM di tutto il territorio nazionale, i quali incontreranno cittadini, pazienti e familiari, ma anche medici e operatori sanitari in 17 città italiane contemporaneamente con l'obiettivo non solo di informare ma anche di fornire un supporto educativo per la prevenzione, la diagnosi e la presa in carico di pazienti con sospetta o già diagnosticata malattia neuromuscolare.

PREVENZIONE E MALATTIE EXTRAPIRAMIDALI – PARKINSON, DISTONIE, COREA DI HUNTINGTON, DISTURBI DEL MOVIMENTO

Prof. Roberto Eleopra, *Vicepresidente SIN e UOC Neurologia 1 – Parkinson e Disordini del Movimento, Fondazione IRCCS Istituto Neurologico Carlo Besta Milano*

Il ruolo della prevenzione è rilevante nel caso delle **malattie neurologiche del sistema extrapiramidale**, quali Parkinson, Distonie, Corea, ecc. Si tratta di patologie che possono manifestarsi con rallentamento nei movimenti (forme ipocinetiche, quali il Parkinson) o movimenti del corpo eccessivi (forme ipercinetiche, quali distonie o tremori).

La prevenzione è soprattutto basata **su una diagnosi precoce della malattia**, che talora compare lentamente in età infantile o giovanile, per evitare le disabilità successive, ma poi si attua anche attraverso una accorta e **sana alimentazione ed esercizio fisico e allenamento costanti**.

Al riguardo, gli esperti identificano quegli alimenti che possono avere un ruolo nella genesi dei disturbi neurologici o che possono **incidere negativamente su condizioni preesistenti**. Nella **Malattia di Parkinson**, ad esempio, i pasti, specie se ricchi di **proteine**, possono **interferire** sia con **l'assorbimento dei farmaci** (es.: Levodopa), sia con il loro ingresso nel cervello contribuendo alla diminuita efficacia della terapia, vi sono numerose evidenze per ritenere importante l'uso di una dieta prevalentemente vegetariana a basso contenuto proteico. Un'alimentazione povera di colesterolo e ricca di fibre, vitamine ed antiossidanti presenti in frutta e verdura e di grassi insaturi contenuti nell'olio di oliva (la cosiddetta dieta mediterranea) riducono l'incidenza anche dei disturbi cognitivi nelle malattie extrapiramidali

IN CASO DI MALATTIA, LA PROTEZIONE DEL CERVELLO PUÒ VENIRE DALL'INTERVENTO TERAPEUTICO TEMPESTIVO?

Prof. Gianluigi Mancardi, *Presidente della SIN, Clinica Neurologica Università di Genova*

Per essere efficace, una cura deve essere somministrata precocemente: solo in questo modo, infatti, è possibile limitare devastanti conseguenze. Sclerosi Multipla, Ictus, Alzheimer e Cefalee croniche sono il bersaglio delle più innovative terapie, recentemente messe a punto dalla ricerca scientifica.

A disposizione della **Sclerosi Multipla, che solo in Italia colpisce 120.000 perone, 15 differenti terapie con possibilità di personalizzazione in base al tipo e alla gravità dell'esordio clinico. Gli avanzamenti più recenti riguardano le terapie con anticorpi monoclonali anti-linfociti B e il trapianto autologo di cellule staminali ematopoietiche**, una procedura **efficace nei casi particolarmente aggressivi che non rispondono alle terapie approvate**. Nelle malattie **cerebrovascolari**, studi recenti hanno confermato **l'utilità della terapia endovascolare anche dopo 16 e persino 24 ore** dall'Ictus in pazienti che abbiano buoni circoli collaterali e tessuto nervoso in sofferenza, ma non ancora irrimediabilmente perso. Nella **Malattia di Alzheimer**, alcuni studi che utilizzano anticorpi monoclonali in grado di ridurre l'anomalo deposito di amiloide sembrano indicare che **una terapia eziologica della malattia sia possibile e oramai vicina, ma efficace solo nelle fasi molto iniziali di malattia**. Per questo risulta fondamentale una diagnosi precoce. Enormi sono stati anche i passi compiuti dalla ricerca nel trattamento delle cefalee, con particolare riguardo all'**emicrania cronica: per gli 800.000 italiani che ne soffrono sono stati sviluppati anticorpi monoclonali selettivi** in grado di migliorare notevolmente la qualità di vita dei pazienti.

Da incontri divulgativi a convegni scientifici, da attività per gli studenti delle scuole fino a open day presso le cliniche neurologiche: queste le numerose iniziative gratuite che si svolgeranno in tutto il territorio nazionale e che avranno come protagonista il nostro organo più complesso, il cervello, che ci permette di pensare, ricordare, muovere, sentire, parlare, vedere, dormire e organizzare tutte le nostre numerose attività.

Per maggiori informazioni www.neuro.it

Bibliografia

- 1 <https://www.who.int/features/qa/55/en/>
- 2 <http://www.epicentro.iss.it/sclerosi-multipla/epidemiologia>
- 3 [https://www.thelancet.com/journals/lanneur/article/PIIS1474-4422\(18\)30295-3/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/lanneur/article/PIIS1474-4422(18)30295-3/fulltext)
- 4 Y.W. Woldeamanuel e R.P. Cowan, Stanford Headache and Facial Pain Program presso la Stanford University School of Medicine di Palo Alto, Stati Uniti
- 5 <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/29791944>