

ECOLOGIA MENTALE Un progetto dei neurologi e di Novartis

Il cervello va stimolato

Il sistema nervoso va esercitato per ostacolare le malattie neurodegenerative

Luigi Cucchi

■ Dimentichiamo l'ecologia mentale. Al cervello dedichiamo poca attenzione. «È l'essenza della nostra vita e lo rendono vitale con le nostre relazioni, emozioni, contatti e stimoli», afferma il professor Giancarlo Comi, direttore del dipartimento neurologico e dell'Istituto di neurologia sperimentale dell'Istituto Scientifico San Raffaele, università Vita e Salute di Milano e Past President della Società italiana di neurologia. «Se lo esercitiamo ne raccoglieremo i frutti nell'età avanzata. Invecchiamo in base a come abbiamo curato negli anni la mente, ma anche il corpo. Inoltre, ogni volta che facciamo esercizio fisico spalmiamo un balsamo sul nostro cervello, perché il movimento ne potenzia la funzionalità».

Molte persone ignorano quanto sia importante nutrire o esercitare il cervello per mantenerlo efficiente a lungo e contrastare le conseguenze cognitive dell'invecchiamento. Proprio per favorire questa cultura Novartis Pharmaceuticals, con il patrocinio della Società italiana di neurologia, Associazione Italiana Sclerosi Multipla e Parkinson Italia onlus, ha realizzato «Brainzone», una campagna informativa digita-

lizzata dedicata al cervello. Fulcro dell'iniziativa è il sito <http://www.brainzone.it>, un contenitore ricco di informazioni. Parte integrante del progetto è la piattaforma Train Your Brain (<http://braintraining.wired.it/>) - accessibile da Brainzone.it e da Wired.it - che propone esercizi di brain training, o allenamento mentale, mettendo alla prova gli utenti rispetto a cinque diverse abilità mentali: matematica, velocità, linguistica, mnemonica e spaziale.

Brainzone si occupa anche di alcune patologie neurodegenerative: sclerosi multipla, malattia di Parkinson e malattia di Alzheimer. L'obiettivo, in questo caso, è fornire ai pazienti e ai loro familiari le informazioni fondamentali per riconoscere la patologia e imparare a gestirla al meglio. Un focus è dedicato all'atrofia cerebrale, la perdita di volume del cervello, che avviene in modo fisiologico con l'invecchiamento o può essere accelerata in presenza di alcune di queste patologie.

Una caratteristica delle principali malattie neurologiche è proprio quella di manifestarsi a volte molti anni prima con campanelli d'allarme che possono riguardare la sfera cognitiva o funzionale e che non vengono adeguatamente compresi. Riconoscere precoce-

mente questi segni permetterebbe una diagnosi precoce e, in molti casi, di instaurare una terapia tempestiva.

«La malattia di Parkinson è subdola, tende a far perdere tempo al paziente che arriva tardivamente alla diagnosi. Spetta alla lungimiranza del medico, in particolare al medico di famiglia, cogliere sul nascere i primi segni di tremore o rigidità e indirizzare il paziente allo specialista neurologo per una diagnosi il più precoce possibile», afferma Antonino Marra, presidente pro tempore Parkinson Italia Onlus.

Altro obiettivo della campagna è favorire la nascita di un vero e proprio movimento a favore della salute del cervello e diffondere un messaggio di cultura e prevenzione. A questo scopo, è stato realizzato Flashbrain (<http://www.flashbrain.it>), un innovativo 'digital flash mob' al quale gli utenti potranno registrarsi e caricare un proprio video nel quale replicheranno i movimenti mostrati in un tutorial. Migliorare la conoscenza delle malattie neurodegenerative è quanto si propone Novartis Pharmaceuticals, leader nell'area delle Neuroscienze. Questa campagna nasce sulla scia della mostra «Brain - Il cervello, istruzioni per l'uso», ospitata un anno e mezzo fa al Museo di Scienze Naturali di Milano e visitata da 150 mila persone.





COMI

Il cervello va esercitato. La vitalità degli anziani dipende dallo stile di vita adottato da giovani. Presentato a Milano il progetto Brainzone