

MEMORIA E CONCENTRAZIONE

La malattia di Alzheimer con questo termine si vuole indicare il lento declino delle capacità di memoria, del pensare e di ragionamento, apparentemente degenerativo e senza possibile miglioramento. Se Lei o una persona cara state vivendo difficoltà di memoria o riscontrate altri cambiamenti nelle capacità di pensare, non ignoratele. È necessario consultare un medico per determinarne la causa. Alcune persone possono sperimentare cambiamenti nella loro capacità di sviluppare e seguire un programma o lavorare con i numeri. Possono avere problemi a ricordare una ricetta che era loro familiare o a tenere traccia delle bollette mensili. Esse possono avere difficoltà a concentrarsi, e impiegano molto più tempo di prima per fare le cose. Le persone che soffrono del morbo di Alzheimer hanno spesso difficoltà a completare le attività quotidiane. A volte, possono avere problemi per guidare l'auto verso un luogo familiare, per gestire un budget al lavoro o ricordare le regole di un gioco preferito. Possono iniziare a rinunciare a hobby, attività sociali, progetti di lavoro o attività sportive. Possono avere problemi nell'aggiornarsi sulla squadra sportiva preferita o nel ricordare come completare un hobby favorito. Esse possono anche evitare di socializzare a causa dei cambiamenti che hanno vissuto. **La demenza, invece, non è una malattia specifica, bensì un termine generale che descrive una vasta gamma di sintomi** associati al declino della memoria o di altre abilità del pensare sufficientemente grave da ridurre la capacità di una persona di svolgere le attività quotidiane. **La Demenza vascolare**, che si verifica dopo un ictus, è il secondo tipo più comune di demenza. Tuttavia, vi sono molte altre condizioni che possono provocare sintomi di demenza, tra le quali alcune sono reversibili, quali, ad esempio, i problemi di tiroide e quelli dovuti a carenze vitaminiche. **La demenza è causata da danni subiti dalle cellule cerebrali.** Questo danno interferisce con la capacità delle cellule cerebrali di comunicare tra loro. Quando le cellule cerebrali non possono comunicare normalmente, il pensiero, il comportamento e le sensazioni ne risentono. **Non esiste alcun esame per determinare se qualcuno soffre di demenza.** I medici diagnosticano la malattia di Alzheimer e altri tipi di demenza sulla base di un'attenta anamnesi medica, di un esame obiettivo, di test di laboratorio, nonché dei caratteristici cambiamenti nel modo di pensare, della funzionalità quotidiana e del comportamento associati a ogni tipologia di demenza. I medici possono stabilire con un elevato grado di certezza che una persona soffre di demenza. È tuttavia più difficile stabilire l'esatto tipo di demenza, poiché i sintomi

e i mutamenti cerebrali di diverse forme di demenza possono sovrapporsi. In alcuni casi, un medico può diagnosticare la “demenza” senza specificarne il tipo. In questo caso, può essere necessario per consultare uno specialista, ad esempio, un neurologo o un gerontopsicologo. Sono raccomandati: **esercizio fisico**: L’esercizio fisico regolare può aiutare a ridurre il rischio di alcuni tipi di demenza. Le prove suggeriscono che l’esercizio può avvantaggiare direttamente le cellule cerebrali, aumentando il flusso di sangue e di ossigeno al cervello.

Dieta: Quello che si mangia può avere il massimo impatto sulla salute del cervello, attraverso il suo effetto sulla salute del cuore. Le migliori prove disponibili suggeriscono modelli di alimentazione positivi per il cuore, come, ad esempio, una dieta mediterranea, che possono anche aiutare a proteggere il cervello. Una dieta mediterranea comprende relativamente poca carne rossa e mette l’accento su cereali integrali, frutta, verdura, pesce, crostacei, noci, olio d’oliva e altri grassi sani.

Oltre al **Ginkgo Biloba**, una recente scoperta scientifica è stata quella dell’**Aglio Nero**, o aglio fermentato, che può contribuire a prevenire il declino cognitivo, proteggendo i neuroni dalla neurotossicità della beta amiloide, responsabile del **colesterolo** alto e prevenendo quindi la morte neuronale, dovuta a ischemia migliorando l’apprendimento e la memoria. Un fungo officinale particolarmente efficace risulta essere anche **Enanda, Beta figue e Bacopa Monnieri**