

NEUROSCIENZE
I TASCABILI

I

Direttore

Massimiliano VISOCCHI

ISTITUTO DI NEUROCHIRURGIA

Università Cattolica del Sacro Cuore, Roma

Comitato scientifico

Giuseppe MARANO

NEUROSCIENZE DI BASE

Istituto Superiore di Sanità, Roma

Maria Federica FERRIO

NEURORADIOLOGIA

Università degli Studi di Torino

Carlo IOVINE

NEUROLOGIA

Ospedale S. Giovanni Battista

Associazione Cavalieri di Malta Italiani

Sovrano Ordine Militare di Malta, Roma

Antonio GERMANÒ

NEUROCHIRURGIA

Istituto di Neurochirurgia

Università degli Studi di Messina

Marco FONTANELLA

NEUROCHIRURGIA

Istituto di Neurochirurgia

Università degli Studi di Brescia

Angelo LAVANO

NEUROCHIRURGIA

Università "Magna Graecia", Catanzaro

Rosa MAROTTA

NEUROPSICHIATRIA INFANTILE

Università "Magna Graecia", Catanzaro

NEUROSCIENZE

I TASCABILI

Lo scopo della collana è di raccogliere, sistematizzare e divulgare a un pubblico scientifico formato e/o in formazione sia le esperienze personali degli autori, pubblicate e accreditate, che quelle prelevate dalla letteratura scientifica internazionale di livello, relative ai vari aspetti biologici, medici, diagnostici e chirurgici dell'immenso capitolo delle Neuroscienze. Anatomia, biologia molecolare, biochimica, fisiologia, farmacologia, genetica, immunologia e patologia del sistema nervoso centrale, periferico e di quello autonomo sono i titoli delle Neuroscienze di base. Semeiotica diagnostica fisica funzionale e per immagini, terapia medica e chirurgica delle malattie neurologiche e neurochirurgiche costituiscono invece i titoli della dimensione applicativa delle Neuroscienze.

La sezione "I Tascabili" è dedicata alle trattazioni scientifico-manualistiche di pratica struttura e quotidiana consultazione. Opere in formato, appunto, "tascabile", per assistere gli addetti ai lavori nel momento del bisogno ma anche per supportare il percorso accademico dello studente e dello studioso.

I volumi pubblicati nella presente Collana scientifica sono stati valutati secondo il sistema di revisione tra pari.

Rita Angelini
Mario Masi

Io ci sono

Alzheimer senza paura





Aracne editrice

www.aracneeditrice.it
info@aracneeditrice.it

Copyright © MMXVII
Giacchino Onorati editore S.r.l. – unipersonale

www.giacchinoonoratieditore.it
info@giacchinoonoratieditore.it

via Sotto le mura, 54
00020 Canterano (RM)
(06) 45551463

ISBN 978-88-255-0055-4

*I diritti di traduzione, di memorizzazione elettronica,
di riproduzione e di adattamento anche parziale,
con qualsiasi mezzo, sono riservati per tutti i Paesi.*

*Non sono assolutamente consentite le fotocopie
senza il permesso scritto dell'Editore.*

I edizione: marzo 2017

Indice

9 Prefazione

Massimiliano Visocchi

11 Introduzione

13 Capitolo I

Facciamo conoscenza con l'Alzheimer

1.1. Quanti ne soffrono, 14 – 1.2. Cosa avviene nel cervello dei malati di Alzheimer, 14 – 1.3. Le cause, 15 – 1.4. Le diverse forme di Alzheimer, 16 – 1.5. La causa, 16 – 1.6. Come si manifesta, 17 – 1.7. La memoria, 17 – 1.8. L'orientamento spazio temporale, 18 – 1.9. Il linguaggio, 18 – 1.10. La perdita di autonomia nella vita quotidiana, 19 – 1.11. Esistono fattori predittivi accertati della malattia?, 19.

21 Capitolo II

Regole fondamentali di comportamento in casa

2.1. Come affrontare la giornata, 21 – 2.2. Piccoli accorgimenti, 22 – 2.3. L'igiene personale, 23 – 2.4. L'abbigliamento, 24 – 2.5. Come comportarsi a tavola, 25 – 2.6. Mai fermarsi, 26 – 2.7. Come comportarsi fuori casa, 26 – 2.8. Si fa sera, 28 – 2.9. Come comunicare, 28.

33 Capitolo III

L'alimentazione

3.1. Gli alimenti che aiutano a prevenire l'alzheimer, 33 –

3.2. Alimenti da evitare, 34 – 3.3. Come cambia l'alimentazione nelle varie fasi della malattia, 35 – 3.4. I miti da sfatare, 35.

37 **Capitolo IV**
Esiste una cura?

4.1. La stimolazione magnetica-transcranica (TMS), 37 –
4.2. A quale stadio della malattia è possibile intervenire?, 38 –
4.3. Come rallentare la perdita delle funzioni cognitive?, 39.

41 **Capitolo V**
Quando la malattia avanza

5.1. A letto o seduti?, 42.

45 **Capitolo VI**
Reagire alle emozioni negative

6.1. L'ansia, 45 – 6.2. La rabbia, 51 – 6.3. Il senso di colpa, 54
– 6.4. La vergogna, 58 – 6.5. La tristezza, 61.

Prefazione

MASSIMILIANO VISOCCHI*

Scrivere una prefazione ad un libro sull'Alzheimer risulta certamente arduo per un Neurochirurgo abituato ad un'opposizione frontale e cruenta alla Malattia, a tratti distaccata anche se elaborata e concertata.

Nel caso specifico, avere letto le parole degli autori che, sia nell'introduzione che nelle citazioni ad ogni inizio capitolo e soprattutto nelle modalità specifiche di trattazione, hanno dimostrato quella sensibilità più comune al Poeta che al Medico, mi ha convinto che dietro un grande professionista debba esserci anche un grande uomo.

Questi autori sono prima di ogni cosa Uomini e più precisamente uomini sensibili... perché ci vuole una profonda sensibilità, unita all'esperienza personale del Dolore, per sapere affrontare un argomento come questo e nelle modalità riportate in questo interessantissimo lavoro.

Una peculiarità: la modalità Manuale piuttosto che Testo utilizzata nella sua composizione.

Forse è proprio questa la formula che consente all'opera di arrivare prima al cuore e poi alla mente...

* Professore di Neurochirurgia presso l'Università Cattolica del Sacro Cuore Policlinico Gemelli di Roma e Presidente della International Society of Reconstructive Neurosurgery (ISRN).
Visiting Professor Shanghai Jiao Tong University School of Medicine.
Membro del Bard della Società Italiana di Neurochirurgia (SINCh).

Introduzione

Lei mi stringeva la mano, probabilmente non si ricordava di me, ma in quel gesto si racchiudeva tutto il suo mondo, fatto di ricordi che svanivano e di una nebbia fitta che si impossessava della sua mente. Era una donna minuta ma era stata la colonna portante di un'intera famiglia, e ora vederla lì seduta su quel divano, che con lei sembrava ancora più grande, la rabbia si mescolava all'impotenza e assomigliava ad una pietra che non si può scagliare contro nessuno.

Accanto a noi c'era la figlia, con gli occhi pieni di dolore, d'impotenza e la paura di non essere in grado di assumersi questa grande responsabilità. Le spalle basse, come per far vedere il grande peso che la vita le aveva riservato. Il peso di dover vedere il cancellarsi di una persona che ama, che confonde la gente, i sentimenti, il giorno e la notte, il sorriso e il pianto, il sonno e la dimenticanza. Ha dovuto imparare a prendersi cura di lei come fanno i grandi con i piccini. Ha dovuto imparare a rimettere tutti i pezzi del puzzle al loro posto dopo che un uragano di nome Alzheimer ha spazzato via.

Io ero lì, e insieme abbiamo provato a rimettere tutto al loro posto, cercare di ricomporre un'identità per andare avanti. Insieme abbiamo provato a capire se aveva sonno, se aveva fame, se aveva freddo, se aveva caldo, se era tranquilla o spaventata. Abbiamo imparato a parlare con gli occhi, con le mani e con il cuore. Ci abbiamo provato

insieme e quel peso che aveva sulle spalle è diventato un po' più leggero.

In quel momento è nato tutto, questo piccolo manuale servirà ad alleggerire questo peso che la vita ci ha messo sulle spalle.

Ringrazio per la collaborazione Prof. Paolo Maria Rosini, il Dr. Camillo Marra, il Prof. Colin Masters e Cristiana Zanello.