

## CARE LETTRICI E CARI LETTORI,

la Fondazione Synapsis vive di scambi su scala mondiale con ricercatori e scienziati che si occupano delle malattie degenerative del cervello e della loro possibile prevenzione.

Il dott. Ansgar Felbecker è a capo dell'ambulatorio neurologico dell'Ospedale cantonale di San Gallo. Padre di tre figli, è un appassionato di mountain bike. Da anni studia gli effetti preventivi dello sport sulle patologie demenziali, e sa bene come il movimento fisico influisca positivamente sulle prestazioni del cervello, sia a breve che a lungo termine. In questa edizione di «Info Alzheimer», il dott. Ansgar Felbecker parla dell'importanza della prevenzione.

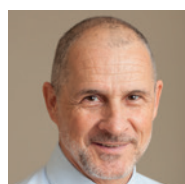
Sono inoltre molto lieto di potervi presentare la nuova presidente del nostro Consiglio di consulenza scientifica nella persona della dott. Esther Stoeckli, professoressa di neurobiologia dello sviluppo all'Università di Zurigo. Da anni, la professoressa Esther Stoeckli studia la struttura della rete neuronale nel cervello.

Improvvisamente si è trovata lei stessa a confronto con l'oggetto delle sue ricerche: in seguito a un'emorragia cerebrale, la demenza di cui già soffriva sua madre si è rapidamente aggravata.

La fisioterapia ha migliorato la motricità, e il ricorso alla logopedia le ha permesso di ritrovare l'uso della parola. Esther Stoeckli è rimasta stupita dalla capacità di apprendimento di un cervello di 80 anni.

Come scienziata, ha tuttavia constatato come, a lungo termine, solo la ricerca mirata possa contribuire a comprendere e a meglio trattare le alterazioni degenerative del cervello.

Mi rallegro di poter contare ancora sul vostro sostegno.



Il vostro,  
Franco Rogantini  
Direttore

## LA RICERCA COME ARTE E SCIENZA



Prof. dott. Esther Stoeckli e dott Margrit Leuthold

**Esther Stoeckli** è la nuova presidente del Consiglio di consulenza scientifica della Fondazione Synapsis. Professoressa di neurobiologia dello sviluppo e direttrice dell'Istituto di biologia molecolare dell'Università di Zurigo, è essa stessa un'appassionata ricercatrice.

Come nasce un pensiero? E che cosa accade nel cervello quando un pensiero nasce? Queste domande, Esther Stoeckli se le poneva già quando a Zugo frequentava il ginnasio. Per trovarvi risposta, cominciò allora gli studi di biochimica a Zurigo. E scoprì che, per poter comprendere sperimentalmente le basi molecolari del pensiero, sappiamo troppo poco sulla struttura delle reti neurali.

Infatti, per molti versi, il cervello umano è altrettanto inesplorato quanto le profondità oceaniche. Cento miliardi di cellule nervose sono collegate in media a 1000 cellule a formare reti che riflettono il dolore o generano reazioni motorie, vale a dire movimenti. Nella sua tesi di dottorato, Esther Stoeckli cominciò a studiare come gli assoni, estensioni delle cellule nervose, riescono a trovare la strada verso la loro destinazione.

Uno studio che, a trent'anni di distanza e come professoressa di neurobiologia dello sviluppo, sta tutt'ora portando avanti. E, a tutt'ora, vive la ricerca come un'attività gratificante. «Voglio sapere come una cosa funziona. E questa libertà di poter dare sfogo alla propria curiosità e di rispondere a una domanda altrettanto fondamentale come il funzionamento del nostro cervello - non c'è nulla di meglio e di più bello.»

#### **Signora Stoeckli, si pensa meglio se si è consapevoli di come si pensa?**

«Non credo. Ma la conoscenza del funzionamento del cervello ci può aiutare a imparare meglio e con maggiore efficienza. Per esempio, aiuta a evitare i disturbi per poter apprendere meglio. Niente musica forte in sottofondo, ad esempio. Ma riuscire a spiegare neurobiologicamente il pensiero o l'apprendimento a livello cellulare-molecolare - si tratta di domande avvincenti alle quali ancora bisogna dare una risposta.»

#### **Vi sono connessioni tra la sua ricerca sullo sviluppo delle reti neurali e le malattie come l'Alzheimer?**

Esther Stoeckli è seduta nel suo luminoso ufficio del campus universitario. Fa una breve pausa. «Sì, credo di sì. In presenza di disturbi dello sviluppo, le reti non sono configurate in modo ottimale e diventano più

vulnerabili con l'età. In questo ci potrebbe effettivamente essere un collegamento. Il deterioramento delle reti funzionali porta alla perdita delle facoltà cognitive. È qualcosa che, purtroppo, posso constatare nel mio stesso ambito familiare. Mia madre è affetta da demenza. Per tanto vivo da molto vicino gli effetti delle carenze nella trasmissione di segnali tra le singole componenti delle reti neurali.

C'è ancora molto da fare per capire meglio il nostro cervello. Mi auguro che sempre più studenti si interessino alle scienze naturali e osino avventurarsi nel territorio sconosciuto dei loro meandri cerebrali.»  
E in veste di nuova presidente del Consiglio di consulenza scientifica, attraverso la Fondazione Synapsis, Esther Stoeckli si rallegra di poter promuovere e sostenere nuovi e promettenti approcci alla ricerca sulle malattie degenerative



#### **Esther Stoeckli**

ha studiato biochimica presso l'Università di Zurigo, dove nel 1990 ha pure conseguito il dottorato. Successivamente è stata attiva dal 1993 al 1996 presso il dipartimento di neuroscienze della Case Western Reserve University di Cleveland e per un anno presso il dipartimento di anatomia

della University of California di San Francisco. Nel 2000 ha ottenuto l'abilitazione presso l'Università di Basilea. Dal 2004 è professoressa di neurobiologia dello sviluppo all'Università di Zurigo, dove dirige anche l'Istituto di biologia molecolare.



#### **Donatrici e donatori fedeli - il nostro bene più prezioso**

Nel corso degli anni, un grande numero di donatrici e donatori hanno sostenuto in maniera importante il lavoro di ricerca della Fondazione Synapsis con piccoli e grandi contributi.

**Un grazie di tutto cuore!**

# «PER LA PREVENZIONE NON È MAI TROPPO PRESTO»

**Ansgar Felbecker è presidente di Swiss Memory Clinics, l'associazione mantello di tutte le istituzioni specializzate nello studio delle demenze. È pure coinvolto nell'istituzione della «Piattaforma nazionale demenza», attraverso la quale Confederazione e cantoni intendono migliorare la qualità di vita delle persone affette da demenza. L'interesse scientifico di Ansgar Felbecker è rivolto alla prevenzione della demenza attraverso lo sport e al perfezionamento della diagnosi precoce. Padre di tre figli, è un appassionato di mountain bike. Sul tema della prevenzione e del trattamento delle patologie neurologiche attraverso lo sport ha pubblicato numerosi contributi. È editore del volume «Demenzerkrankungen» [Edizioni Elsevier, Monaco].**

**Ansgar Felbecker, una domanda che direttamente o in forma analoga riguarda le persone sopra i 60 anni: ricordano i nomi di tutti i loro insegnanti, ma sono sempre costretti ad assicurarsi di aver chiuso la porta cinque minuti prima. Si tratta di un segnale dell'Alzheimer oppure di un naturale processo di invecchiamento?**

Cose o nomi imparati nell'infanzia o nell'adolescenza sono spesso saldamente ancorati nella memoria e talvolta possono essere ricordati con sorprendente certezza anche in presenza di una demenza. Con la demenza si perde solitamente dapprima la facoltà di ritenere eventi nuovi.

Se si manifestano altri sintomi che tendono a peggiorare in un determinato lasso di tempo, è raccomandabile un chiarimento esauriente. Non vi sono rimedi brevettati. In caso di dubbio sarà d'aiuto un consulto sulla memoria, solitamente condotto da specialisti dotati di esperienza, che già da un approfondito colloquio possono spesso evidenziare un sospetto sulla presenza di una demenza.

**In Svizzera, due terzi delle patologie demenziali sono da ascrivere alla malattia di Alzheimer, contro la quale ancora non esiste alcun farmaco efficace. Questo rende la prevenzione ancora più importante. Lei cosa consiglia: cruciverba o sport?**

Entrambi. E altro ancora. La prevenzione tocca diversi ambiti. Dovrebbe cominciare prestissimo, poiché ad esempio l'istruzione è un fattore di prevenzione della demenza. Inoltre si dovrebbe adottare molto presto anche uno stile di vita sano: evitare o curare l'ipertensione, non fumare, praticare sport, alimentarsi in maniera sana, rimanere cognitivamente attivi (per esempio risolvendo cruciverba, imparando una lingua, viaggiando). Da non trascurare è poi una vita sociale attiva, che pure può contribuire alla prevenzione della demenza. Il ritiro dalle attività sociali è talvolta il primo sintomo di una demenza.

**Cosa dice a coloro che pensano di dover risparmiare il loro cervello per non esporlo al rischio di malattie?**

È una sciocchezza. «Use it or lose it», ecco l'adagio adeguato. È tuttavia corretto che il nostro cervello ha pure bisogno di riposo, in particolare sotto forma di periodi di sonno sufficienti. Ma a renderlo ciò che è, è la miscela di attività e riposo!



**Quale ruolo svolge l'alimentazione nell'ambito della prevenzione?**

Piuttosto subordinato. Noi raccomandiamo la cosiddetta «dieta mediterranea», che almeno negli studi comparativi tra diverse popolazioni ha mostrato un rischio di demenza ridotto. Ma quasi non ci sono studi tesi a dimostrare che il passaggio a una dieta diversa sia di vantaggio per l'individuo.

**In Svizzera, ogni anno viene diagnosticata una patologia demenziale a 30 000 persone. Quali attività contribuiscono a inibire la progressione della malattia?**

Tutto ciò che raccomandiamo in termini di prevenzione è fondamentalmente valido anche in presenza di una demenza. Inoltre, anche in questi casi e sempre in funzione dei sintomi, possono essere d'aiuto terapie mirate sotto la guida di professionisti, come l'ergoterapia, la fisioterapia, la logopedia e il training neuropsicologico. D'altro canto, con il manifestarsi di una demenza e a seconda della sua esatta tipologia è pure possibile far ricorso a farmaci in grado di rallentarne l'evoluzione.



## Ansgar Felbecker

Dal 1996 al 2003, Ansgar Felbecker ha studiato medicina presso l'Università di Ulm. Si è specializzato come neurologo presso lo stesso ateneo e l'Ospedale cantonale di San Gallo, dove dal 2015 dirige come primario la clinica neurologica. Ansgar Felbecker è pure presidente dell'associazione Swiss Memory Clinics.

Oltre alla neurologia generale, al centro del suo lavoro ci sono i settori della demenza e delle patologie neuromuscolari.



# THE ROADS NOT TAKEN – UNA DELICATA PELLICOLA DI SALLY POTTER

In inglese con sottotitoli in tedesco e francese

## Nella sua demenza ormai ben lontano dal mondo!

Leo, interpretato dal Premio Oscar Javier Bardem, vive in un piccolo appartamento a Brooklyn, proprio accanto alle rotaie del treno. Non è la sistemazione migliore, ma a Leo non dispiace. È sdraiato sul suo letto e fa spaventare la figlia, Molly (Elle Fanning), perché non risponde al telefono. Quando alla fine lei lo raggiunge, lui non la riconosce. Ma Molly ha molti progetti per lui, quel giorno. Tuttavia, quello che non dovrebbe richiedere che un paio d'ore, per lei diventa il compito di un giorno intero. Leo si mescola ai suoi mondi paralleli interiori. E mentre lui si perde nelle sue storie, Molly lo perde fisicamente.

Tutto questo potrebbe risultare molto sdolcinato. Ma l'abilità della Potter di descrivere le sottigliezze delle interazioni umane, e molto probabilmente anche la sua propria esperienza con la malattia, ne fanno un film molto equilibrato.

[Estratto da «Filmbulletin» a firma Michael Kuratli]

## Invito a una serata cinematografica

A titolo di ringraziamento per la loro fedeltà e generosità, invitiamo le nostre donatrici e i nostri donatori il 17 novembre 2020 alle 17:15 per una proiezione presso la sala cineMovie 2 a Berna.

Gustate assieme a noi una serata cinematografica accattivante con popcorn e soft drink!

**Iscrizioni:** [www.alzheimer-synapsis.ch](http://www.alzheimer-synapsis.ch), via E-Mail [info@alzheimer-synapsis.ch](mailto:info@alzheimer-synapsis.ch)

In considerazione della limitazione dei posti dovuta alla COVID-19, dovremo tener conto delle iscrizioni in base al loro ordine cronologico.

**Affinché vi sia possibile gustarvi la proiezione in tutta sicurezza e senza preoccupazioni, applicheremo ovviamente con la massima cura le regole SECO dell'UFSP.**



## Ricerca contro l'oblio

Organismo di pubblica utilità, la Fondazione Synapsis - Ricerca Alzheimer Svizzera RAS sostiene la ricerca sull'Alzheimer in Svizzera. Essa fornisce in tal modo un contributo essenziale al miglioramento della diagnosticabilità e della cura dell'Alzheimer e di altre forme di demenza in un futuro non lontano.

## Colophon

Info Alzheimer  
edizione no. 4, ottobre 2020

Editore: Fondazione Synapsis -  
Ricerca Alzheimer Svizzera RAS

Compare 4 - 6 volte l'anno

Al fine di poter beneficiare della tariffa postale ridotta, ci permettiamo di prelevare una tassa di fr. 4.50 all'anno.

## Fondazione Synapsis - Ricerca Alzheimer Svizzera RAS

Josefstrasse 92

CH-8005 Zurigo

+41 44 272 01 02

[www.alzheimer-synapsis.ch](http://www.alzheimer-synapsis.ch)

[info@alzheimer-synapsis.ch](mailto:info@alzheimer-synapsis.ch)

## Conto donazioni

Postfinance: 85-678574-7

IBAN: CH31 0900 0000 8567 8574 7

Fondazione Synapsis  
**Ricerca Alzheimer  
Svizzera**