

Intervista con dott. Hans Rudolf Olpe

## **Il grande potenziale della prevenzione**

La Fondazione Synapsis – Ricerca Alzheimer Svizzera RAS ha chiesto al dott. Hans Rudolf Olpe perché ha scritto un libro sugli approcci alla prevenzione della malattia di Alzheimer.

### **Signor Olpe, ha scritto un libro sul benessere del cervello. Perché le sta tanto a cuore questo argomento?**

Ho lavorato nell'industria farmaceutica nello sviluppo di farmaci contro il morbo di Alzheimer. Nonostante il grande dispendio di tempo e di risorse intellettuali e finanziarie, non abbiamo raggiunto risultati soddisfacenti, così come non li ha raggiunti la concorrenza. Considerata la situazione, ho ritenuto opportuno informare il pubblico attraverso un libro che parla dei metodi di prevenzione della malattia. In esso descrivo come ciascuno di noi possa attivarsi contro l'insorgere del morbo di Alzheimer, dell'ictus e della depressione. Un secondo motivo alla base della stesura di questo libro è stata l'esplosione dei costi dell'assistenza sanitaria. Se molti parenti non si prendessero cura dei loro familiari malati, i costi sanitari da sostenere sarebbero ancora più alti. Negli Stati Uniti la demenza è già la malattia che comporta i costi più alti. A mio parere la prevenzione ha un grande potenziale per attenuare questa tendenza.

### **La prevenzione del morbo di Alzheimer è diventata sempre più importante negli ultimi anni. Perché solo ora?**

Questo è legato al fatto che le prime pubblicazioni scientifiche riguardanti la prevenzione sono state pubblicate solo negli ultimi anni. Ne emerge che negli ultimi vent'anni, il morbo di Alzheimer è diventato un grande problema globale. Pertanto, nel 2013, in un vertice del G8, i capi di governo hanno deciso di chiarire scientificamente le possibilità di successo della prevenzione. Il gruppo di esperti incaricati è stato in grado di dimostrarne l'enorme potenziale. Stime prudenti sostengono che circa il 30% dei casi potrebbe essere evitato o almeno ritardato. D'altra parte servono ancora molta ricerca e pazienza prima di potere valutare i reali benefici delle misure preventive.

**Cosa si può fare per ridurre il rischio di ammalarsi di Alzheimer?** Numerosi esperti sostengono oggi che le cause del morbo di Alzheimer sono multifattoriali. Questo significa che nello sviluppo della malattia è coinvolta una serie di altre patologie, così come singole influenze ambientali. Sappiamo, per esempio, che il diabete e i problemi di udito aumentano il rischio di ammalarsi. Di conseguenza, le indagini tempestive e il trattamento di queste malattie primarie possono ridurre la probabilità di ammalarsi di Alzheimer. In secondo luogo il rischio di Alzheimer può essere ridotto rendendo il nostro cervello più resistente alla demenza attraverso uno stile di vita attivo e sano.

### **Modificando il mio stile di vita, potrò quindi evitare di ammalarmi di Alzheimer?**

Allo stato attuale delle conoscenze possiamo dire che uno stile di vita sano riduce le probabilità di ammalarsi. Le cifre riguardanti la riduzione del rischio citate in precedenza rappresentano dei valori medi. Si applicano a gruppi di popolazione e non sono trasferibili a livello individuale. Attualmente sono in corso grandi studi internazionali finalizzati a chiarire quale effetto si possa raggiungere attraverso le misure preventive.

### **Gli studiosi sostengono che il morbo di Alzheimer può insorgere già a partire dalla mezza età. Quindi a cosa serve la prevenzione per le persone che hanno superato i 45 anni?**

I rischi sono suddivisi in base alle diverse fasce di età e aumentano sempre di più a partire dalla mezza età. Di conseguenza la prevenzione a partire da questa età ha una particolare rilevanza. Gli studi hanno dimostrato che, dalla mezza età, sovrappeso, perdita dell'udito e pressione alta aumentano di importanza come fattori di rischio per lo sviluppo della demenza. Questi tre disturbi possono tuttavia essere trattati dal punto di vista medico, in modo da ridurre il rischio di insorgenza dell'Alzheimer. Anche una dieta equilibrata e l'attività fisica contribuiscono in modo significativo alla riduzione del rischio.

**Grazie mille, signor Olpe !**

