



*A cura del prof. Roberto Eleopra, vicepresidente SIN e UOC Neurologia I – Parkinson e Disordini del Movimento, Fondazione IRCCS Istituto Neurologico Carlo Besta Milano*



Milano, 21 ottobre 2019 - Il ruolo della prevenzione è rilevante nel caso delle malattie neurologiche del sistema extrapiramidale, quali Parkinson, Distonie, Corea, ecc. Queste possono manifestarsi come rallentamento nei movimenti (forme ipocinetiche, quali il Parkinson) o movimenti del corpo eccessivi (forme ipercinetiche, quali distonie o tremori).

La prevenzione è soprattutto basata su una diagnosi precoce della malattia, che talora compare lentamente in età infantile o giovanile, così da evitare le disabilità successive. Ma la prevenzione passa anche attraverso una accorta e sana alimentazione ed un esercizio fisico e allenamento costanti. Rilevante è poi un “corretto nutrimento del cervello”, da intendersi come ‘intellettuale’, per prevenire l’invecchiamento cerebrale.



Prof. Roberto Eleopra

Al riguardo, gli esperti identificano quegli alimenti che possono avere un ruolo nella genesi dei disturbi neurologici o che possono incidere negativamente su condizioni preesistenti. Nella Malattia di Parkinson, ad esempio, i pasti, specie se ricchi di proteine, possono interferire sia con l’assorbimento dei farmaci (es.: Levodopa), sia con il loro ingresso nel cervello, contribuendo alla diminuita efficacia della terapia. Per la malattia di Parkinson vi sono numerose evidenze per ritenere importante l’uso di una dieta prevalentemente vegetariana a basso contenuto proteico.

I prodotti vegetali, inoltre, garantiscono un ricco apporto di fibre e l'elevato contenuto di carboidrati tipico di questo regime alimentare che contrasta la perdita di peso corporeo che spesso affligge i pazienti con disturbi extrapiramidali ipercinetici (es. distonia o movimenti coreici).

I cibi vegetali sono più facili da masticare, caratteristica fondamentale per pazienti nello stadio medio-avanzato di malattie extrapiramidali. Un'alimentazione povera di colesterolo e ricca di fibre, vitamine e antiossidanti presenti in frutta e verdura e di grassi insaturi contenuti nell'olio di oliva (la cosiddetta dieta mediterranea) riducono l'incidenza anche dei disturbi cognitivi nelle malattie extrapiramidali.

Alcune carenze vitaminiche, in particolare di folati e vitamina B12, possono infatti facilitare l'insorgenza di demenza. Anche un moderato consumo di caffè e di vino rosso, con le numerose sostanze antiossidanti contenute, sembrerebbero avere un ruolo protettivo nei confronti dello sviluppo della demenza.

Oltre ad una dieta sana, un ulteriore meccanismo naturale di protezione è il sonno che, come recentemente scoperto, faciliterebbe la rimozione di proteine tossiche dal cervello riducendo i meccanismi di tossicità.

Altro tema di rilievo, oltre alla nutrizione, è quello dei fattori ambientali di tipo sociale e affettivo intesi come fattori 'nutritivi' del cervello durante il corso dell'intera vita. Appare sempre più evidente come la densità dei contatti sinaptici in grado di generare network cerebrali alternativi, ovvero la cosiddetta "riserva cognitiva", dipenda dalla istruzione, rapporti sociali e attività lavorative e come sia funzionale a mantenere il cervello attivo e controbilanciare, nel caso delle neurodegenerazione, la perdita progressiva dei neuroni.

Si può mantenere o addirittura migliorare il proprio attuale livello di prestazioni intellettuali attraverso il processo di apprendimento permanente, che ha come scopo quello di modificare o sostituire un apprendimento non più adeguato rispetto ai nuovi bisogni sociali o lavorativi, in campo professionale o personale.