

## Sommario\_ È tempo di prevenzione! Parliamo di salute del cervello

Dalla salute del cervello dipende quella di tutto l'organismo, ecco perché quest'organo può essere pensato come un grande "direttore d'orchestra" di tutte le funzionalità che rendono possibile la vita. Ma come fare a mantenerlo il più possibile sano, a preservarlo, insomma a fare prevenzione? Ce ne parla in questo webinar il dottor Samorindo Peci, endocrinologo, specializzato in Malattie Rare e metaboliche e direttore dell'Istituto San Celestino® di Milano.

Il dottor Peci esordisce con una metafora: il cervello si muove attraverso due grandi elementi, l'acqua e il fuoco. La prima è rappresentata da tutti i liquidi (che possono poi accumularsi in edemi, come risposta a determinati processi), il secondo, il fuoco, rappresenta l'infiammazione che, quando riguarda il cervello, viene detta neuroinfiammazione.

La neuroinfiammazione è un processo che, se non preso in carico, si cronicizza nel tempo portando importanti danni in tutto l'organismo, non a caso la maggior parte delle malattie neurologiche è legata a stati di neuroinfiammazione.

### Il ruolo dello stress

Alzi la mano chi oggi non è sotto stress?

Seppur spesso c'è la consapevolezza sui danni che questo è in grado di apportare al cervello- e quindi a tutto l'organismo- non si fa abbastanza per cercare di diminuirne il carico. Al contrario spesso si opta per scelte sbagliate, come ad esempio, compensare con lo zucchero per "ricaricarsi".

Da sempre energia e concentrazione sono legati allo zucchero: è un retaggio che abbiamo appreso fin da piccoli, anche attraverso la pubblicità. Lo zucchero è sì importante per il cervello (anche se bisogna discriminare zuccheri raffinati da quelli integrali) ed è vero che grazie a questo si ha un'immediata sensazione di sollievo ma, alla lunga, una dieta non equilibrata dal punto di vista nutrizionale, eccessivamente ricca di determinati zuccheri, aumenta il rischio di rendere l'infiammazione cronica.

Si accenna, a tal proposito, al differente meccanismo d'azione proprio del galattosio, lo zucchero del latte materno, che invece non danneggia, né aumenta l'infiammazione cerebrale.

Cosa genera stress è un capitolo di grande complessità in cui trovano spazio fattori genetici, ambientali, alimentari, di stile di vita. Ci si chiede quindi cosa si può fare per preservare la salute del cervello e, appunto fare prevenzione.

### I 3 elementi indispensabili per la salute del cervello

La ricetta perfetta per il dottor Peci passa per 3 ingredienti:

-un buon sonno, ristoratore

-un adeguato piano alimentare (fatto su misura, individualizzato sulle caratteristiche proprie della persona)

-dedicarsi ad attività piacevoli per il cervello, che ci appassionano, qualsiasi esse siano (che non significa per forza "fare cruciverba" come spesso si dice! Il cruciverba, se non piace, può anzi aumentare lo stress!)

Vien sottolineato, in particolare, tra questi "ingredienti" il ruolo di primo piano che gioca il **sonno**.

"Un cervello ha bisogno di sonno, come una persona deperita di cibo", dice il dottor Peci. È fondamentale per il recupero. Il sonno rientra infatti a pieno titolo nei beni primari del nostro organismo.

C'è chi si vanta di riuscire a restar sveglia per tante ore consecutive ma è un'abitudine sbagliata, una delle tante, insieme al fatto di saltare il pranzo, consumare cene troppo ricche, andare a dormire troppo tardi. Lo stile di vita non sano prima o poi chiede il conto all'organismo, e ancora prima al cervello.

### I segnali che manda sono spesso sottovalutati

A differenza degli altri organi che manifestano segnali difficili da ignorare quando è in atto un disequilibrio, o un'infiammazione, il cervello ha un modo diverso per segnalare che qualcosa non va, e sono manifestazioni che il più delle volte non vengono colte.

Ad esempio- dicono gli esperti- il fegato si ingrossa, le ginocchia “scricchiolano”, la gamba duole, il piede pure: quando sono le altre parti ad avere un problema, insomma, lo so nota subito, è lampante e questo fa correre ai ripari.

La stessa cosa non avviene quando si innesca un processo di neuroinfiammazione. Dei segnali ci sono, magari, ma non ne teniamo conto. Qualche esempio?

Vi è mai capitato di avere avuto la sensazione di essere chiamati, quando invece non era successo? Ecco, ad avere causato questa errata percezione uditiva può essere stato un sovraccarico delle percezioni uditive. E ancora, vi è mai capitato di avere sentire un odore come eccessivamente sgradevole o di vedere qualcosa e un attimo dopo non vederla più? In qualche caso anche queste possono essere spie di stanchezza cerebrale. O ancora, quando non si trovano le parole giuste o nell’andamento del discorso ci si impiglia sempre sulle stesse, quando sbattiamo sugli spigoli troppi spesso... Una volta ogni tanto può capitare, ma se capita spesso può esserci qualcosa che non controlla più lo spazio, quindi un problema a livello di visus spaziale (perché normalmente il cervello conosce benissimo le proporzioni del nostro corpo, senza bisogno di guardarlo) e questi sono tutti campanelli d’allarme.

Il cervello “non fa male”, ribadiscono il dottor Peci e la dottoressa Peci, anche quando abbiamo mal di testa ad esempio non è di certo il cervello a dolere! Ma le strutture intorno che subiscono una pressione.

L’unico segnale più lampante che può insorgere è una certa pressione dietro il palato: è il segno che è in atto una compressione sul tronco encefalico, uno dei pochi campanelli di allarme più riconoscibili.

Siamo noi, dunque, a dover avere **un’attenzione maggiore** nei suoi confronti, sia attraverso le 3 cose dette (un buon sonno, adeguata alimentazione, dedicarsi ad attività che ci appassiano), ma anche sfruttando le nuove tecnologie.

### **Le tecnologie aiutano a preservare la salute**

La risonanza magnetica aiuta ad individuare eventuali problematiche strutturali, ad esempio la presenza di un’ischemia transitoria, ma per indagare le funzioni cerebrali, prima di doverci trovare a fronteggiare vere e proprie patologie che richiedono atti terapeutici, servono strumenti funzionali.

### **NIRS**

L’istituto San Celestino® per questo oggi sfrutta i vantaggi offerti dalla NIRS, uno strumento in grado di mostrare l’attività cerebrale sulla corteccia del cervello.

La NIRS - che sta per Spettroscopia nel vicino infrarosso - permette di valutare la variazione di ossigenazione all’interno delle aree cerebrali e la conseguente capacità funzionale associata. È indolore e non invasiva. A differenza della Risonanza Magnetica Funzionale resta a livello corticale, non indaga le aree sottocorticali, anche se le due sono sempre a stretto contatto. Sono molti i vantaggi che offre: rispetto alla Risonanza magnetica che restituisce uno scatto fotografico dell’area analizzata, la NIRS analizza *dinamicamente* cosa accade nel cervello, quindi permette anche di valutare il funzionamento in un’area cerebrale quando al paziente vengono dati stimoli diversi.

Grazie a questo esame diagnostico è possibile conoscere lo stato di salute del nostro cervello e anche monitorare l’andamento di eventuali terapie.

Oggi attraverso l’uso degli strumenti delle Neuroscienze® è possibile eseguire sia una riabilitazione cognitiva vera e propria, in presenza di patologia, puntando a ripristinare le abilità perse, sia il potenziamento cognitivo nel caso in cui siano i campanelli di allarme di cui si è parlato sono stati colti e si vuole correre ai ripari, e diminuire il rischio di avere a che fare con una patologia neurologica.

### **Il ruolo degli integratori sulla prevenzione**

Gli integratori a cui si ricorre spesso per “ricaricare” il cervello o compensare delle lacune sulle sue funzionalità sono a base di elementi che influiscono nel nostro sistema simpatico e parasimpatico.

Uno su tutto la melatonina, a cui spesso si ricorre per ripristinare un buon ciclo sonno-veglia.

Gli integratori non vanno demonizzati e possono avere un’utilità- conclude il dottor Peci- ma a patto di essere assunti per una terapia individualizzata e dietro consiglio medico.