



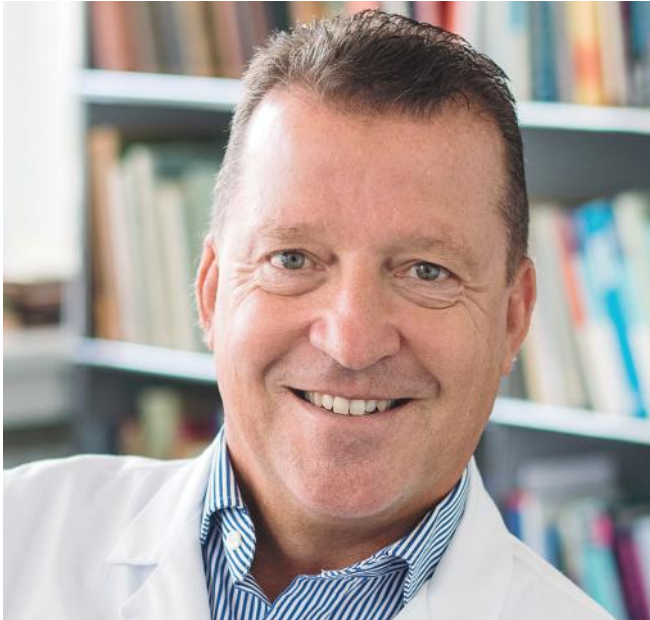
## SWISS BRAIN HEALTH PLAN

Il cervello svolge un ruolo speciale in ogni ambito della nostra vita - e i suoi disturbi gravano pesantemente anche sulla società intera. Assieme a medici e scienziati di primo piano, il professor Claudio Bassetti, direttore della Clinica universitaria di neurologia dell'Inselspital di Berna, si batte per una maggiore chiarezza e una migliore prevenzione. Con l'aiuto dello «Swiss Brain Health Plan».

Il cervello controlla emozioni e comportamenti, è essenziale per le funzioni motorie e sensoriali, influenza processi vascolari e immunologici nel nostro corpo. Un cervello sano ci permette di utilizzare le nostre facoltà fisiche, mentali e sociali, e ad esso dobbiamo il nostro benessere individuale. È perciò ancora più sorprendente il fatto che l'importanza del cervello e le conseguenze del suo danneggiamento siano ben poco radicate nella consapevolezza generale. Secondo uno studio della

Organizzazione mondiale della sanità, una persona su tre soffre di disturbi neurologici o mentali. In Europa (Svizzera inclusa) i costi derivanti da questa situazione superano le spese causate dalle patologie cardiovascolari, dai tumori e dal diabete, e rappresentano quasi la metà del budget sanitario totale. Ciò nonostante, a tutt'oggi i disturbi e le malattie del cervello sono stigmatizzati. Manca chiarezza, anche sulle possibilità di prevenzione. Per queste ragioni, assieme alle sue compagne e ai suoi compagni di lotta in tutta la Svizzera, il professor Claudio Bassetti ha elaborato un piano d'azione, lo «Swiss Brain Health Plan 2023 - 2033».





Prof. Claudio Bassetti

«Abbiamo bisogno di maggiore consapevolezza, chiarezza e ricerca sulle conseguenze dei disturbi cerebrali e sulle possibilità di prevenirli»: così si legge nel manifesto. I suoi autori mirano a impegnarsi per una più stretta collaborazione tra ricercatori, personale curante, casse malati e istituzioni politiche affinché i disturbi cerebrali non siano più considerati come uno stigma e la loro prevenzione e cura ricevano la dovuta attenzione. Perché non c'è salute senza un cervello sano.

Anche la nostra fondazione si impegna per la salute del cervello. Perciò, non ci limitiamo a promuovere progetti di ricerca miranti alla diagnosi precoce, come quello del prof. Nicolas Langer, descritto di seguito: la diagnosi precoce svolge infatti un ruolo importante nella prevenzione. Motiviamo però anche le persone ad assumere uno stile di vita rispettoso del cervello, con contributi nei social media o attraverso il nostro evento di primavera.

promosso  
da  
Synapsis

## POSSONO SMARTPHONE E COMPAGNI CONTRIBUIRE ALLA DIAGNOSI PRECOCE DELLE DEMENZE?

In qualità di neuroscienziato e neuropsicologo, il professor Nicolas Langer, dell'Istituto di psicologia dell'Università di Zurigo, si è prefisso l'obiettivo di scoprire biomarcatori innovativi, non invasivi e facilmente applicabili per l'individuazione dell'Alzheimer presintomatica. Il suo progetto di ricerca mira a stabilire se i comportamenti connessi all'attività e alla mobilità, ricavati da dati forniti da GPS e sensori di accelerazione, siano sufficientemente sensibili per riconoscere una demenza di Alzheimer presintomatica, in altre parole un leggero disturbo neurocognitivo (mild cognitive impairment). La partecipazione allo studio prevede due appuntamenti per test presso l'Istituto di medicina rigenerativa (IREM) dell'Università di Zurigo a una distanza di circa due anni. Una seduta dura all'incirca tre ore, durante le quali si esegue una serie di compiti cognitivi, un test di deambulazione e un esame nel quale anatomia e funzione cerebrale vengono analizzate mediante risonanza magnetica (MRT) e tomografia a emissione di positroni (PET). Dopo la seduta di test, tutti i partecipanti allo studio ricevono un tracciatore di attività che devono indossare se possibile ininterrottamente durante 28 giorni al fine di ottenere un modello rappresentativo dell'attività.

**Il suo progetto mira a diagnosticare le patologie demenziali già in uno stadio precoce. Perché la diagnosi precoce è così importante?**



Scarpe con sensori

Lo stato attuale della ricerca sottolinea la necessità di ricorrere a terapie contro la malattia di Alzheimer il più presto possibile. È quindi urgente accelerare l'individuazione di biomarcatori per gli stadi precoci di queste affezioni. La diagnosi tempestiva consente alle persone colpite e ai loro congiunti di reagire in maniera più efficace alla malattia. Grazie all'identificazione precoce, le e i pazienti possono partecipare a studi clinici che si concentrano sulla ricerca di nuovi metodi di trattamento, come per esempio

il Lecanemab, e di possibili approcci curativi. In taluni casi, la modifica dello stile di vita e il trattamento precoce permettono di rallentare il decorso della malattia. Questo contribuisce in maniera significativa al miglioramento della qualità di vita delle persone interessate. Inoltre, la diagnosi precoce mette queste persone e le loro famiglie in condizione di pianificare il futuro. Una pianificazione che può riguardare aspetti finanziari, curativi e legali.

### **Lei opera con marcatori digitali. Quale potenziale vede in questo metodo?**

Considero i marcatori digitali uno strumento molto promettente per il miglioramento delle diagnosi, del monitoraggio e del trattamento delle demenze, cosa che può portare a migliori risultati per le e i pazienti e a un più efficiente impiego delle risorse sanitarie. Le tecnologie digitali, come per esempio gli smartphone, sono utilizzate da ampie fasce della popolazione e offrono accesso diretto a una miriade di informazioni grazie a diversi tipi di sensori, pur mantenendo i costi per il sistema sanitario estremamente contenuti. Queste tecnologie permettono i rilevamenti senza la partecipazione attiva dell'utente. L'accelerometro permette per esempio di stimare l'attività fisica e la simmetria o la lunghezza del passo, i segnali GPS forniscono informazioni sui modelli abituali di localizzazione, cioè la frequenza e l'intensità delle fermate, l'ampiezza dello spazio vitale e persino modelli di attività sociali. I biomarcatori attualmente utilizzati per la diagnosi presintomatica dell'Alzheimer, come i test genetici, l'analisi del fluido cerebrospinale, imaging strutturali MRT e PET, sono limitati poiché a causa dei loro costi elevati e del loro carattere in parte invasivo possono

essere applicati solo a campioni relativamente piccoli. Ciò rende difficile l'impiego di questi biomarcatori in grandi studi epidemiologici, i cui schemi sono tuttavia imprescindibili per identificare le alterazioni intraindividuali tra l'invecchiamento sano e l'Alzheimer presintomatica. Abbiamo perciò un bisogno urgente di biomarcatori innovativi, non invasivi ed economici da utilizzare su vasta scala per individuare persone con indicazioni di un'Alzheimer presintomatica. Ecco perché i biomarcatori digitali presentano un grande potenziale in ambito diagnostico.



Tracker di attività

### **Con quali tecnologie è possibile misurare le abitudini di mobilità?**

Per misurare le abitudini di mobilità possiamo ricorrere a una grande varietà di tecnologie, che rilevano aspetti diversi della mobilità. Smartphone e smartwatch sono per esempio dotati di sensori come GPS, accelerometri e giroscopi (giroscopi simmetrici) e offrono molteplici possibilità di monitorare i nostri movimenti, l'ubicazione e l'attività fisica. Sono in grado di contare i passi, di misurare le distanze percorse e riconoscere il tipo di movimento (p. es. camminare, correre, andare in bicicletta). Dal canto loro, i tracciatori GPS indicano con precisione l'ubicazione e i modelli di movimento di una persona e sono particolarmente utili per analizzare i profili di movimento nello spazio e la frequenza delle visite a determinati luoghi. I sensori installati nelle abitazioni, come quelli di movimento, forniscono indicazioni sui modelli di movimento all'interno della casa. È pure possibile integrare sensori nelle scarpe per studiare il movimento e la camminata di un individuo. Ognuna di queste tecnologie ha i suoi specifici punti forti e deboli, ed è possibile sceglierla in funzione delle necessità e dei contesti. Nel nostro studio facciamo uso di una combinazione di queste tecnologie nell'intento di tracciare un quadro completo delle abitudini di mobilità di una determinata persona.



Prof. Nicolas Langer

Le piacerebbe partecipare a questo studio? Può semplicemente annunciarsi in tal senso al signor Langer a questo indirizzo e-mail:  
**[mobility.study@psychologie.uzh.ch](mailto:mobility.study@psychologie.uzh.ch)**

indicazioni di un'Alzheimer presintomatica. Ecco perché i biomarcatori digitali presentano un grande potenziale in ambito diagnostico.

## GIOCARE PER UNA VITA MIGLIORE

La «tavola magica» è in uso presso il centro per anziani Alp Emmen (LU) dal marzo 2023 e gode della popolarità unanime. In occasione del suo 60° anniversario, il centro ha inteso fare un regalo alle e ai suoi residenti e, assieme all'associazione «Amici e donatori del centro per anziani Alp», ha finanziato la Tovertafel. La tavola magica ha lo scopo di risvegliare in modo ludico le persone dalla loro apatia e di contribuire all'aumento dell'attività fisica e dell'interazione, come pure alla stimolazione delle risorse cognitive. «Le proiezioni luminose interattive generano occupazione e rilassamento. Grazie alla Tovertafel, gli anziani affetti da demenze tornano a vivere preziosi contatti personali e momenti di felicità», afferma Danielle Berchtold, specialista in attività e gestione degli anziani. Nel frattempo, la tavola magica è diventata parte integrante del programma. Il vantaggio rispetto ai comuni giochi da tavola e di carte è il fatto che offre



varietà. «Posso introdurre nuovi giochi e nuove immagini in qualsiasi momento, ma anche indugiare più a lungo con il medesimo gioco, adattandomi così in modo splendido alle esigenze

dei partecipanti», aggiunge. Molte piccole storie di successo le dimostrano che la Tovertafel funziona. Racconta di una residente che se ne stava sempre rigidamente seduta nella sua sedia a rotelle, senza mai fare alcun movimento. «Poi l'ho condotta alla tavola magica, mostrandole come muovere le mani per ingrandire le immagini. All'inizio si è limitata a guardare, poi, improvvisamente, ha mosso timidamente le braccia verso le immagini e ha cominciato a toccarle con le mani. Per me si è trattato di un regalo meraviglioso. Sono questi piccoli passi a darmi le gioie più grandi», commenta la signora Berchtold.

## COME FUNZIONA LA TOVERTAFEL

La Tovertafel («tavola magica» in olandese), può essere montata facilmente sul soffitto sopra un tavolo esistente grazie a un pratico sistema di innesto a scatto. Basta premere un pulsante e il gioco può iniziare. La Tovertafel proietta allora sul tavolo immagini luminose variopinte e realistiche, che reagiscono al minimo movimento di una mano o di un braccio. Quello che si produce è un effetto magico, capace di affascinare tanto i residenti quanto il personale curante. Da qui anche il suo nome: Tovertafel, in italia-

no - appunto - tavola magica. A disposizione vi sono più di 30 giochi, sviluppati nell'ambito di una progettazione cooperativa tra personale curante, pazienti e familiari, e quindi orientati in maniera ottimale alle necessità. Giochi che promuovono l'attività fisica, stimolano la comunicazione e l'interazione, così come le facoltà cognitive. C'è sempre un gioco adatto a ogni livello, a ogni sfida e a ogni situazione.



## INVITO: CONFERENZA PUBBLICA

In occasione dell'evento «Demenze e malattia di Parkinson: la sfida che possiamo vincere insieme» a Lugano, i ricercatori ticinesi della nostra rete vi daranno una panoramica del loro lavoro.

### Presenteranno i loro progetti:

- Prof. dott. Alain Kaelin, «La ricerca scientifica traslazionale per le malattie neurodegenerative nella Svizzera italiana»
- Prof. dott. Emiliano Albanese, «Enigma e impatto della demenza: una risposta di salute pubblica»
- Prof. dott. Giorgia Melli, «Biomarcatori precoci e non invasivi per la malattia di Parkinson e altre malattie neurodegenerative: novità della ricerca in Ticino»
- PD dott. Leonardo Sacco, «Stato attuale della ricerca sulle demenze»

Giovedì 18 aprile 2024, dalle 18.00 alle 20.00, Università della Svizzera italiana campus est.

Trovate altre informazioni e l'iscrizione con questo link. Potete ovviamente iscrivervi anche per e-mail [info@demenz-forschung.ch](mailto:info@demenz-forschung.ch) o telefonicamente allo **044 271 35 11**.

## CARA LETTRICE, CARO LETTORE,

siete anche voi rimasti scossi come me dall'aumento del numero di giovani affetti da malattie mentali? Gli specialisti di ogni campo stanno cercando di comprenderne i motivi. Da parte mia, non ho una risposta chiara, ma personalmente sono convinta che il costante bombardamento da cellulari cui siamo sottoposti non ci faccia bene. Non è in alcun modo detto che gestisco bene il tempo che trascorro davanti allo schermo se mi dedico anche al multitasking, per esempio «instagrammando» mentre guardo la TV. Ma tra i miei propositi per il 2024 c'è in particolare quello di passare il più possibile a prodotti analogici. Eccomi perciò, almeno fino a oggi, in treno con un vero e proprio libro – apparendo ovviamente piuttosto esotica.

Della salute mentale si occupa anche il progetto «Swiss Brain Health Plan», che vi presentiamo in questa edizione. Ritengo un ottimo approccio quello di considerare in maniera globale e congiunta le patologie cerebrali a livello nazionale e di elaborare al riguardo un piano di prevenzione. È un progetto che continueremo a seguire.

Desidero ringraziarvi per il vostro costante sostegno e sarò lieta di incontrarvi personalmente il 18 aprile 2024, in occasione conferenza pubblica.

Saluti cordiali,

la vostra  
Corinne Denzler  
direttrice



# ASTA SILENZIOSA DEL DIPINTO «OCEAN» DI LAURA CASINI

Laura Casini, una «poetessa cromatica» come lei stessa si descrive, vive e lavora a Ginevra. Con le sue opere intende trasmettere un forte e profondo sentimento di vitalità e vigore, che invita l'animo dello spettatore a vivere e incarnare diversi tipi di emozioni. «Con il dipinto «Ocean» vorrei rendere omaggio a mia nonna, affetta dalla malattia di Alzheimer. «Ocean» è perciò un progetto del cuore, con il quale desidero sostenere la ricerca per fermare l'Alzheimer il più presto possibile.»



Il dipinto sarà messo in vendita durante il nostro evento di primavera nell'ambito di un'asta silenziosa. Se non poteste partecipare all'evento, avete comunque la possibilità di fare un'offerta nel nostro sito web:

[www.ricerca-demenze.ch/it/laura-casini](http://www.ricerca-demenze.ch/it/laura-casini)

Il ricavato della vendita sarà interamente devoluto alla Ricerca Demenze Svizzera - Fondazione Synapsis.

## INVITO: EVENTO IN FORMA CON LA TESTA, ZURIGO

Il 23 aprile 2024 vi invitiamo cordialmente al nostro evento di primavera. Siamo particolarmente lieti di poter organizzare questo evento speciale unitamente al nostro partner cooperativo Hirncoach ([www.hirncoach.ch](http://www.hirncoach.ch).) La conferenza si terrà in tedesco.

Trovate ulteriori informazioni sull'evento gratuito nella nostra pagina web [www.demenz-forschung.ch](http://www.demenz-forschung.ch), dove vi sarà anche possibile registrarvi. Ovviamente, l'iscrizione può essere fatta anche per e-mail ([info@demenz-forschung.ch](mailto:info@demenz-forschung.ch)) o telefonicamente (044 271 35 11).



Il suo cervello.  
La sua vita.

Abbia cura delle stazioni  
della sua vita.

### Ricerca contro l'oblio

Organismo di pubblica utilità, la Ricerca Demenze Svizzera - Fondazione Synapsis sostiene la ricerca sulle demenze e in particolare sulla malattia di Alzheimer. 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

Synapsis News, edizione no. 1, marzo 2024

#### Editore

Ricerca Demenze Svizzera - Fondazione Synapsis  
Compare 4 - 6 volte l'anno

#### Ricerca Demenze Svizzera - Fondazione Synapsis

Josefstrasse 92, CH-8005 Zurigo  
+41 44 271 35 11  
[www.ricerca-demenze.ch](http://www.ricerca-demenze.ch)  
[info@demenz-forschung.ch](mailto:info@demenz-forschung.ch)



#### Conto donazioni

IBAN: CH31 0900 0000 8567 8574 7

## DICHIARAZIONE CONCERNENTE LA PROTEZIONE DEI DATI

La tutela dei vostri dati personali ci sta molto a cuore. Memorizziamo esclusivamente i dati necessari all'elaborazione degli appelli alle donazioni e ai loro pagamenti. Avete il diritto di far cancellare i vostri dati in qualsiasi momento. Trovate spiegazioni dettagliate sul trattamento dei dati e la loro memorizzazione alla pagina:

[www.ricerca-demenze.ch/it/protezione-dei-dati](http://www.ricerca-demenze.ch/it/protezione-dei-dati)

o direttamente tramite il codice QR.

