

“Check up Alzheimer” con prelievo di sangue nell’ambito del Progetto Brain Health

Premessa

L’OMS definisce la salute del cervello “brain health: brain health is the state of brain functioning across cognitive, sensory, social-emotional, behavioural and motor domains, allowing a person to realize their full potential over the life course, irrespective of the presence or absence of disorders.” Brain health (who.int)

Tantissimi studi scientifici hanno dimostrato l'importanza della prevenzione per ridurre l'incidenza delle malattie. La prevenzione primaria mira a modificare nella popolazione i comportamenti ad alto rischio per la salute. La prevenzione secondaria si basa su programmi di screening per individuare le persone a maggior rischio di sviluppare una determinata malattia. Una volta individuata la popolazione a rischio si possono attuare delle strategie mirate atte a modificare il rischio e quindi ridurre l’incidenza della malattia.

Esistono vari strumenti di valutazione del rischio sia clinici che strumentali per individuare la popolazione a rischio.

Poiché le cause più frequenti di declino cognitivo sono le patologie degenerative, vascolari e psichiatriche del cervello, Villa Margherita Vicenza ha implementato il “Check up Alzheimer” per valutare il rischio di sviluppare questa malattia.

Si tratta di un semplice prelievo di sangue che permette mediante il dosaggio della proteina P-TAU217 di identificare soggetti a rischio di sviluppare la malattia.

Il “check up Alzheimer” è riservato ai soggetti di età superiore a 60 aa che avvertono una soggettiva riduzione della memoria. Non potranno partecipare al test pazienti già seguiti presso un CDCD (Centri per il Declino Cognitivo e Demenze).

L’accesso al “check up Alzheimer” prevede, oltre al prelievo, la firma di un consenso informato firmato dal medico e dal soggetto interessato, la compilazione di un questionario sul rischio globale della persona e un test cognitivo di base.

Se il risultato del test su sangue è negativo verrà comunicato via email mentre se dovesse essere positivo il soggetto verrà convocato per la comunicazione del referto e le informazioni sulle strategie da adottare per la prevenzione ed eventuali ulteriori accertamenti che si potranno eseguire.

Interventi di prevenzione (PDTA regione Veneto)

- Attività fisica per almeno 30 minuti al giorno, 5 volte alla settimana. A seconda del tipo di esercizio ed intensità si potrebbe abbassare il rischio di insorgenza della demenza di Alzheimer fino al 65% (per “attività fisica” si intendono tutte quelle attività che aumentino la frequenza cardiaca e del respiro, quali camminare speditamente, giardinaggio attivo, danza o corsi di attività fisica in palestra).
- Non fumare o smettere immediatamente eventualmente rivolgendosi a centri specializzati nella lotta contro il fumo presenti nelle Aziende sanitarie (SERD).
- Seguire una dieta a base di pesce, frutta fresca, verdura, cereali non raffinati ed olio di oliva, con bassa assunzione di carni rosse, sale, formaggi, dolci e zucchero, cioè osservando la cosiddetta “dieta mediterranea”. Un tale regime alimentare porterebbe ad una riduzione, oltre che del rischio di sviluppare una demenza, anche di sviluppare malattie cardiovascolari, ictus e diabete mellito di tipo 2 (a loro volta fattori di rischio per le demenze).
- Ridurre gli alcolici, limitandone l'assunzione ad un bicchiere di vino al giorno.
- Controllare il proprio stato di salute, seguendo le indicazioni del Medico di Medicina Generale e sottoponendosi agli screening periodici proposti, quali ad esempio il controllo della pressione, del colesterolo e del peso corporeo.
- Mantenere un peso corporeo ottimale, nell'intento di ridurre il rischio di diabete, ictus ed infarto del miocardio.
- Sviluppare una ricca e piacevole attività mentale, attraverso il gioco, la partecipazione a corsi divulgativi, leggere quotidiani o libri, fare cruciverba, frequentare eventi in circoli culturali e viaggiare. Mantenere il più possibile l'interazione sociale, eventualmente partecipando attivamente ad azioni di volontariato, cercando infine di ridurre lo stress emotivo.

Villa Margherita propone:

- consulenza nutrizionale
- attività fisica neuromotoria controllata
- terapia comportamentale
- supporto psicologico
- allenamento neuropsicologico
- “mindfulness” (esercizi per aumentare la consapevolezza attraverso la meditazione)
- stimolazione cerebrale
- supporto farmacologico

Possibili domande da parte dei pazienti

Se il test è negativo sono sicuro che non svilupperò la Malattia di Alzheimer?

No, ma le probabilità saranno molto basse

Se il test è positivo è sicuro che svilupperò la Malattia di Alzheimer?

No, per effettuare la diagnosi saranno necessari ulteriori esami diagnostici che potrà decidere di effettuare oppure no.

Quali sono gli esami per effettuare la diagnosi di Malattia di Alzheimer?

Esistono vari esami di cui i più importanti sono la risonanza magnetica, la tomografia ad emissione di positroni, l'analisi del liquor cerebrospinale

Perchè dovrei fare il test se non c'è una cura per la malattia?

Essere a conoscenza di avere un rischio aumentato di avere una malattia permette di adottare una serie di accorgimenti che riducono il rischio di sviluppare la malattia stessa. La ricerca ha individuato dei farmaci che sono già stati adottati in altri paesi per ridurre i danni legati alla malattia. Questi farmaci però non sono ancora a disposizione in Italia.

Bibliografia

- Una mappa per le demenze - Il PDTA (regione.veneto.it)
- Recommended cognitive outcomes in preclinical Alzheimer's disease: Consensus statement from the European Prevention of Alzheimer's Dementia project. Ritchie K, Ropacki M, Albala B, Harrison J, Kaye J, Kramer J, Randolph C, Ritchie CW. *Alzheimers Dement*. 2017 Feb;13(2):186-195.
- Physical activity as a protective factor for dementia and Alzheimer's disease: systematic review, meta-analysis and quality assessment of cohort and case-control studies.
- Iso-Markku P, Kujala UM, Knittle K, Polet J, Vuoksima E, Waller K. *Br J Sports Med*. 2022 Jun;56(12):701- 709. doi: 10.1136/bjsports-2021-104981. Epub 2022 Mar 17.
- Diagnostic Accuracy of a Plasma Phosphorylated Tau 217 Immunoassay for Alzheimer Disease Pathology. Ashton NJ, et al. *JAMA Neurol*. 2024. PMID:38252443
- The predictive validity of a Brain Care Score for dementia and stroke: data from the UK Biobank cohort. *Front Neurol*. 2023Dec1;14:1291020.

- Mini-Mental State Examination: new normative values on subjects in Southern Italy. Aging Clin Exp Res 2020 Apr;32(4):699-702.doi: 10.1007/s40520-019-01250-2.