

Deterioramento cognitivo lieve (MCI)

Si parla di deterioramento cognitivo lieve (MCI) quando le facoltà mentali di una persona peggiorano, senza tuttavia compromettere il normale svolgimento delle attività quotidiane. Il deterioramento cognitivo lieve può avere svariate cause e un decorso diverso da caso a caso. Ecco perché è importante fare un accertamento preciso.

Non riuscite nuovamente a trovare le chiavi? Avete dimenticato un altro appuntamento? Trovate difficile svolgere attività impegnative? Quando difficoltà come queste si accumulano, potreste essere affetti da un deterioramento cognitivo lieve. Gli addetti ai lavori lo chiamano anche «mild cognitive impairment» o più brevemente MCI. Si parla di MCI quando le prestazioni cerebrali non sono così buone come dovrebbero essere in rapporto all'età dell'interessato. L'MCI non è semplicemente un normale «scadimento senile della memoria», ma nello stesso tempo non provoca alterazioni comportamentali così gravi da limitare l'interessato nello svolgimento delle consuete attività quotidiane.

L'MCI si manifesta per lo più sotto forma di problemi di memoria ovvero di smemorataggine. Ma ci sono anche forme di MCI caratterizzate non tanto dalla perdita di memoria quanto dalla difficoltà di concentrazione e di linguaggio come pure di pianificazione e organizzazione. L'MCI può provocare anche cambiamenti dell'umore e del comportamento, quali stati depressivi, ansia, aggressività, apatia e rifiuto della vita sociale.

Come si scopre di essere affetti da MCI?

Oggi l'MCI può essere diagnosticato con dei test. Il medico verifica le capacità intellettive dell'interessato con dei brevi esami, come il Mini Mental Status Examination (MMSE) e il test dell'orologio. Se il decadimento intellettuale risulta evidente o, al contrario, se vi sono dei dubbi, è necessario eseguire ulteriori accer-

tamenti in una clinica della memoria. Se i test medici e neuropsicologici evidenziano un decadimento lieve ma misurabile delle funzioni cerebrali, si parla di MCI.

Che cos'è l'MCI?

L'MCI è un fenomeno tutt'altro che unitario e può significare molte cose. Ad esempio,

- ▲ può essere un deficit passeggero dovuto a un'altra malattia, a una crisi emotiva, a una situazione di stress o al consumo di medicinali, alcol o altre sostanze che creano dipendenza. Se adeguatamente curato, nel 20% circa dei casi tale deficit migliora o addirittura regredisce;
- ▲ può essere un deficit lieve permanente dovuto, ad esempio, a una lesione cerebrale;
- ▲ può essere l'esordio di una forma di demenza come la malattia di Alzheimer.

Com'è il decorso dell'MCI?

L'MCI non segue sempre lo stesso decorso. Poiché gli attuali strumenti diagnostici sono ancora troppo poco evoluti, spesso il medico non può fare una prognosi precisa. Da alcune ricerche risulta che le condizioni della maggior parte delle persone affette da MCI restano stabili o migliorano nei due o tre anni successivi alla diagnosi. Tuttavia, l'MCI porta con sé un elevato rischio di demenza. Oggi si stima che ogni anno

che passa, il 10-15% circa dei pazienti affetti da MCI sviluppa una demenza.

Ma proprio perché non è ancora chiaro come insorga una MCI, gli interessati dovrebbero sottoporsi regolarmente a dei controlli in modo tale che, in caso di peggioramento, si possano avviare in tempo i passi terapeutici successivi.

Trattamento dell'MCI

In presenza di una MCI, il medico tratta i fattori che provocano o peggiorano il disturbo prendendo le misure seguenti:

- ▲ sospendendo o cambiando i medicinali che disturbano le capacità intellettive, tra cui in particolare i calmanti;
- ▲ curando eventuali problemi di salute come pressione alta o bassa, diabete, colesterolemia alta, malattie cardiache, disturbi metabolici;
- ▲ curando le crisi emozionali e la depressione;
- ▲ sopperendo a un'eventuale carenza di vitamine.

Secondo lo stato attuale della conoscenza...

- ▲ ...il ginkgo biloba e gli acidi grassi omega 3 possono avere un effetto positivo
- ▲ ...non è sufficientemente dimostrato, invece, quale effetto abbiano i farmaci anti-Alzheimer sull'MCI. Questi farmaci, infatti, non sono raccomandati né vengono rimborsati dalla cassa malati in caso di MCI.

Che cosa può fare chi è affetto da MCI

Uno stile di vita sano si ripercuote positivamente sul benessere del malato e sul decorso dell'MCI.

- ▲ Fate regolarmente un po' di moto.
- ▲ Mangiate in modo sano.

- ▲ Allenate il cervello con esercizi per la memoria, suonando, danzando, leggendo il giornale, ecc.
- ▲ Curate le relazioni sociali. Andate a trovare parenti e amici, incontratevi con altra gente per giocare a carte, fare escursioni o svolgere altre attività.
- ▲ Riducete lo stress. Svolgete le vostre attività secondo il vostro ritmo.

Questi e altri consigli sono contenuti nell'opuscolo «Prevenire l'Alzheimer. Ecco come allenare il cervello» dell'Associazione Svizzera Alzheimer. Potete ordinarlo al Telefono Alzheimer o all'Internet shop: www.alz.ch

Per ulteriori informazioni:

chiedete al medico di famiglia

rivolgetevi a una clinica della memoria

leggete il nostro opuscolo «Prevenire l'Alzheimer»

e il foglio informativo «Accertamento e diagnosi della demenza»

chiamate il

Telefono Alzheimer: 024 426 06 06
Lun.-ven., 8-12 e 14-17

Redazione: Jen Haas, team telefonico dell'Associazione Alzheimer Svizzera. Hanno collaborato al presente foglio informativo: Prof. Dr. Reto W. Kressig, FMH medicina interna e geriatria, Capoclinica, Ospedale universitario di Basilea.
lic. phil. Brigitte Rüegger, Psicologo specialista in neuropsicologia e psicologia clinica FSP, Stadtsptital Waid, Zurigo.