

Comunicato Stampa

22 SETTEMBRE 2023

**GIORNATA NAZIONALE DELLA NEUROLOGIA:
LA SOCIETÀ ITALIANA DI NEUROLOGIA SOTTOLINEA IL RUOLO DELLA
PREVENZIONE NELLA LOTTA ALLE MALATTIE DEL SISTEMA NERVOSO**

L'attore Stefano Fresi nuovo Ambassador della SIN

Roma, 18 settembre 2023 – Prevenire le malattie del sistema nervoso è la sfida che la Società Italiana di Neurologia (SIN) lancia in occasione della II Giornata Nazionale della Neurologia che si celebra il 22 settembre.

Dalla Malattia di Alzheimer a quella di Parkinson, dall'Ictus cerebrale alla Sclerosi Multipla, dall'epilessia, alle malattie neuromuscolari fino all'emicrania e ai disturbi del sonno: questi alcuni dei disturbi neurologici che, secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità, colpiscono ben 1 miliardo di persone nel mondo.

In Italia oltre 7 milioni di persone soffrono di emicrania, 12 di disturbi del sonno e sono oltre 1.200.000 le persone affette da demenza, di cui 720mila da Alzheimer; 800mila sono i pazienti con conseguenze invalidanti da Ictus, patologia che ogni anno fa registrare 180mila nuovi casi, mentre 400mila quelli colpiti da malattia di Parkinson, 130mila circa quelli affetti da sclerosi multipla e 100mila quelli colpiti da malattie neuromuscolari.

Adottare uno stile di vita sano è il primo passo per prendersi cura del proprio cervello, ma la prevenzione passa anche e soprattutto dal consulto con lo specialista di riferimento: il neurologo, l'unico in grado di comprendere lo straordinario ingranaggio del sistema nervoso.

*"Proteggere il nostro cervello – **dichiara il Prof. Alfredo Berardelli, Presidente della SIN** – significa non solo modificare errate abitudini di vita di cui siamo spesso inconsapevoli, ma anche non sottovalutare sintomi e manifestazioni che possano indicare un disturbo che il neurologo sa invece subito riconoscere. La diagnosi precoce rappresenta una potente arma di prevenzione perchè riconoscendo tempestivamente un disturbo è possibile mettere in atto interventi volti a limitare gravi conseguenze.*

Nelle malattie neurodegenerative croniche, ad esempio, la ricerca ha fatto importanti passi in avanti nello sviluppo di metodi per individuare marcatori biologici che consentono di identificare molte di tali malattie in una fase precoce, anche anni prima dei primi sintomi clinici.

Ed è proprio in occasione della Giornata della Neurologia che la SIN annuncia, per la prima volta, il suo **nuovo Ambassador**, l'attore e musicista **Stefano Fresi**. Volto noto al grande pubblico grazie a numerosi successi cinematografici, tra cui il film "Smetto quando voglio", **Fresi** supporterà la SIN nelle sue iniziative di informazione e sensibilizzazione sulle malattie neurologiche.

"Siamo estremamente grati a Stefano Fresi – commenta il Prof. Berardelli – per la disponibilità a sostenere la Società Italiana di Neurologia nel suo impegno contro le malattie neurologiche. Avere un personaggio così famoso e talentuoso, è per noi neurologi grande motivo di orgoglio."

ECCO ALCUNI CONSIGLI PER LE PATOLOGIE NEUROLOGICHE PIÙ DIFFUSE.

ICTUS CEREBRALE.

Fino al 90% dei casi di ictus potrebbero essere evitati correggendo i principali fattori di rischio che, da soli e più spesso in combinazione tra loro, portano all'evento ictale: ipertensione arteriosa, obesità, diabete, fumo, sedentarietà ed alcune alterazioni cardiovascolari.

Il trattamento dell'ipertensione dimezza il rischio di ictus, la perdita di peso lo fa calare del 19% e l'abbandono del fumo del 12%.

DEMENZE e malattia di ALZHEIMER

La correzione di fattori di rischio per patologie come ipertensione, diabete, obesità, osteoartrite e abitudini di vita quali l'abuso di fumo e la scarsa attività fisica riduce il rischio anche di Malattia di Alzheimer.

L'attività fisica aerobica moderata (almeno 3 ore alla settimana per almeno 25 settimane consecutive) è in grado di migliorare le prestazioni cognitive, sia nei soggetti sani sia in quelli con deficit cognitivi. Il fattore neurotrofico BDNF, prodotto durante l'attività fisica, riduce l'accumulo cerebrale di beta amiloide, principale biomarker della malattia di Alzheimer.

Anche la dieta mediterranea ha un valore protettivo e così l'allenamento mentale con attività come la lettura, lo studio di una nuova lingua o di uno strumento musicale o il cimentarsi in un passatempo stimolante, che ritardano la demenza in soggetti con iniziale declino cognitivo. Le attività cognitive implicano infatti la continua creazione di nuove reti neuronali determinando la cosiddetta "riserva cognitiva" in grado di contrastare il danno da decadimento cognitivo naturale e patologico.

L'IMPORTANZA DEL SONNO NELLE MALATTIE NEUROLOGICHE

La mancanza di una buona qualità del sonno ha un impatto significativo sulla salute: la frammentazione del sonno delle apnee morfeiche ad esempio facilita la formazione di placche arteriosclerotiche. Le apnee ostruttive, tra i disturbi del sonno più comuni, tendono infatti ad associarsi ad un elevato rischio cardio-cerebro-vascolare e a ictus.

Alla Malattia di Parkinson sono legati i cosiddetti RBD (Rem behaviour disorders), cioè disturbi del comportamento nella fase del sonno REM (quella in cui si sogna). Gli RBD portano allo sviluppo delle sinucleinopatie che caratterizzano non solo il Parkinson ma anche l'atrofia multisistemica o la demenza a corpi di Lewy ed è soprattutto quest'ultima a presentare una correlazione peculiare: almeno l'80% dei pazienti con RBD sviluppa sinucleinopatia entro 10 anni dall'esordio dei disturbi

MALATTIA DI PARKINSON

Nella malattia di Parkinson, la prevenzione deve al più presto arginare lo sviluppo della disabilità motoria con esercizio fisico e intensa attività mentale.

Alcuni fattori di rischio come l'esposizione a contaminanti ambientali ormai ubiquitari come il Trichloroetilene noto come trielina sono insidiosi.

L'alimentazione deve essere particolare: i pasti iperproteici interferiscono con l'assorbimento dei farmaci (ad es.: Levodopa), con conseguente ridotta efficacia della terapia. E' sempre preferibile una dieta prevalentemente vegetariana. L'alimentazione deve essere povera di colesterolo e la cosiddetta dieta mediterranea ricca dei grassi insaturi dell'olio d'oliva riduce i disturbi cognitivi della malattia.

SCLEROSI MULTIPLA

Nella sclerosi multipla, malattia neuroinfiammatoria e neurodegenerativa del sistema nervoso centrale a patogenesi autoimmune, una corretta diagnosi e un controllo ottimale sin dalle fasi iniziali grazie ai numerosi trattamenti oggi disponibili consente di ridurre in maniera significativa il rischio di disabilità a lungo termine di questi pazienti. Associare alle terapie uno stile di vita sano che preveda una dieta regolare e mediterranea, l'astensione da abitudini che

promuovono meccanismi “infiammatori” del sistema immunitario come l’assunzione di alcol e fumo, lo svolgimento di una regolare attività fisica con la maggior esposizione possibile alla luce solare e la supplementazione con vitamina D, costituiscono strategie adiuvanti fondamentali per il controllo della malattia.

MALATTIE NEUROMUSCOLARI

La prevenzione delle malattie neuromuscolari richiede percorsi articolati e mirati perché oggi è possibile prevenire sia le forme acquisite come la neuropatia diabetica sia varie forme genetiche come la SMA (atrofia muscolare spinale) mediante screening neonatale.

E’ facile capire come ciò richieda l’intervento di Centri neuromuscolari esperti in grado di offrire percorsi di diagnosi e cura multidisciplinari. Una volta identificata la forma, acquisita o genetica primaria che sia, i pazienti e le loro famiglie possono avvalersi di una consulenza clinica e/o genetica che permette una gestione tempestiva della forma individuata con un piano assistenziale-terapeutico mirato che può prevenire la progressione della patologia cambiando letteralmente il destino del paziente.

CAMPAGNA SOCIAL SIN

Il **22 settembre**, la Società Italiana di Neurologia lancerà una campagna di sensibilizzazione sui propri canali social (**Facebook, Instagram e Twitter**) per rispondere alle domande generiche (*non si effettuano consulenze mediche online*) che arriveranno dagli utenti attraverso l’interazione con i post o con le storie della campagna **social** e inviando messaggi privati sugli account Instagram, Twitter e sulla pagina Facebook della **Società Italiana di Neurologia**.

Social Network SIN

<https://www.facebook.com/sinneurologia>

<https://instagram.com/sinneurologia>

<https://twitter.com/sinneurologia>

Sito SIN: www.neuro.it