

**Lettori 796**

04-10-2023

## Salute, psichiatra Mencacci: "Solitudine come 6 bicchieri vino o 15 sigarette al giorno"

‘Per prevenire declino cognitivo fondamentali corretti stili vita e relazioni sociali’



Per mantenere viva la memoria e prevenire il declino cognitivo, alla base della demenza, "è fondamentale adottare corretti stili di vita: adeguata quantità di sonno, praticare attività fisica, seguire un'alimentazione sana senza però dimenticare la vita di relazione. La solitudine, soprattutto tra gli anziani, ha effetti negativi sulla salute al pari di 6 bicchieri di vino o di 15 sigarette al giorno. Studi su oltre 300mila persone ci dicono che i soggetti con una maggiore connessione sociale hanno anche una probabilità di sopravvivenza aumentata di oltre il 50%". Parola di Claudio Mencacci, direttore emerito di Neuroscienze all'Asst Fatebenefratelli-Sacco di Milano e co-presidente Sinpf (Società italiana di neuropsicofarmacologia), intervenuto alla conferenza stampa "Demenza e declino cognitivo: scatta l'emergenza anche in Italia", oggi al ministero della Salute per presentare il progetto 'salva-memoria' e-MemoryCare, piattaforma digital pensata per 'stimolare' il cervello, non solo di chi ha una diagnosi di demenza conclamata e che per ora coinvolge 10.000 persone (5mila a Roma e 5mila a Milano) che riceveranno gratuitamente il trattamento.

La "vita sociale può veramente contrastare quello che è il decadimento cognitivo - rincara Mencacci - così come le cure mediche e il mantenimento delle proprie condizioni di salute generale sono indispensabili, ma coniugare le due cose coinvolgendo tutta la famiglia rimane centrale e i 10.000 casi che verranno studiati attraverso il progetto e-MemoryCare ne daranno la dimostrazione".

E sull'importanza del progetto "salva-memoria" Mencacci non ha dubbi: "È volto alla popolazione anziana perché possa contrastare quello che è un decadimento cognitivo, cioè la condizione per la quale si riducono attenzione, concentrazione e memoria, che si riverberano anche sulle attività relazionali, affettive e lavorative, possa essere rapidamente fermata, anche interrotta".

È una "proposta di stimolo delle capacità cognitive – conclude - soprattutto un mantenimento delle competenze che la persona deve mantenere e la possibilità, attraverso una rievocazione della memoria, non solo quella ambientale e del proprio tempo in cui vive, ma anche del tempo dove è vissuto, dei ricordi personali e familiari, di tutto quello che ha riguardato la sua vita. Questo è lo stimolo di quella memoria procedurale che è una memoria semantica, autobiografica, visiva o uditiva. Questa condizione, insieme a degli stili di vita adeguati, può davvero contrastare il declino cognitivo".