

VIA LIBERA AL DECRETO REGIONALE

In Sicilia la cannabis terapeutica sarà gratuita



MIRIAM ROMANO

■ Corvea, Sebastiano Ruzza. Corvea tutti i giorni, anche per tre o quattro ore. Non si fermava. Al diavolo il fiato, al diavolo i dolori. Le gambe erano così sottili, le caviglie due spaghi appena pronunciati. Un ginocchio era partito, ma a lui non importava: doveva correre, perdere più peso possibile e il prima possibile. Dimagrire è stata la sua ossessione disperata per sette anni. Si pesava quaranta o cinquanta volte al giorno. Su quella bilancia i suoi muscoli striminziati fremevano in attesa dei numeri, in attesa dell'esito. I grammi scendevano ogni volta, precipitavano, i chili si scioglievano come il burro sul fondo della padella. Mangiava una zucchini cotta, un paio di cucchiari di focchi di latte e non beveva più. «L'acqua era un incubo. Se bevevo prima di pesarmi il mio peso aumentava. Invece doveva calare», racconta oggi che ha 30 anni, è guarito, ha scritto un libro sulla sua storia e si è laureato proprio in Disturbi alimentari. Ne aveva sedici quando la malattia, l'anorexia, è arrivata al punto più basso. Quando l'unica soluzione è diventata il ricovero. Presto, bisogna far presto, perché il ragazzo non mangia più, non si regge in piedi.

La sua è la storia di uomo, un ragazzo che ha sofferto di anoressia. Una patologia che si fa presto a collegare al mondo femminile. Alle ragazze che guardano agli stereotipi di bellezza e perdono chili per entrare nei jeans sempre più aderenti. Mentre il sesso maschile viene dimenticato. Ma gli anoressici sono in aumento. «Quando mi hanno ricoverato in clinica ho scoperto quanto noi ragazzi non fossimo considerati sotto il punto di vista dei disturbi alimentari. Le brochure, le note informative, tutto era declinato al femminile. Si praticavano soltanto tipi di attività di supporto pensate per le ragazze. Come ad esempio il cucito», racconta. E quante volte gli è capitato che gli chiedessero se fosse omosessuale, se il suo disturbo fosse da collegarsi a quella sfera. «Ad dirittura a Torino si rifiutarono di ricoverarmi. C'erano altre urgenze, femminili, che venivano sempre prima di me», spiega. «Minimizavano. "Basta mangiare, mangia, quanto ci vuole", mi sono sentito dire diverse volte».

DIAGNOSI TARDIVE

Il caso di Sebastiano è tutto fuorché raro. Un uomo ogni quattro donne, sui tre milioni complessivi in Italia, è anoressico. Gli uomini che soffrono di disturbi dell'alimentazione vivono una condizione di disagio anche maggiore rispetto alle pazienti e ricevono diagnosi più tardive. Con il risultato che, proprio a causa dei pregiudizi, i maschi si vergognano di farsi

■ Dopo un anno di lavori al tavolo tecnico istituito dalla Regione siciliana, è stato firmato il decreto dall'assessore alla Salute, Ruggero Razza, sulla gratuità della cannabis terapeutica per i pazienti siciliani. L'autorizzazione è limitata ai casi di dolore cronico e neuropatico e alla spasticità da sclerosi multipla, ma rappresenta, commenta l'Associazione pa-

zienti cannabis medica, «un passo per la gratuità della cannabis terapeutica per tante patologie che ne possono beneficiare». La spesa per la fornitura di preparazioni a base di cannabis sarà a carico del Servizio sanitario regionale, su prescrizione di un medico specialista dipendente di Aziende sanitarie pubbliche regionali, solo in ambiente ospedaliero.

Magri da morire

Sono sempre più gli uomini che si ammalano di anoressia

In crescita i maschi colpiti dal disturbo alimentare: uno ogni quattro donne
La storia di Sebastiano: «Tanti medici credono sia un problema solo femminile»

La scheda

PAURA DI INGRASSARE

■ L'anoressia è un disagio in cui la persona coinvolta si rifiuta di nutrirsi. Comunemente il termine è usato per indicare l'anoressia nervosa, dove il rifiuto è dovuto alla paura di ingrassare e apparire "imperfetto".

TRE MILIONI IN ITALIA

■ In Italia si stima che siano più di 3 milioni le persone affette da disturbi dell'alimentazione, vale a dire anoressia e bulimia (il mangiare compulsivamente).

curare e i medici riconoscono e diagnosticano con più difficoltà il disturbo in questione. Gli specialisti dell'Associazione medici endocrinologi (Ame) sottolineano come «a sottovalutare il problema siano gli stessi medici, proprio a causa di un pregiudizio diagnostico di genere». L'età in cui si presenta la malattia così come per le ragazze è intorno ai 14-15 anni. «Negli ultimi anni - riferiscono gli esperti, - sono stati registrati casi anche a partire dai nove anni».

«Oggi ho capito perché mi sono ammalato», va avanti a raccontare Sebastiano. «Era un modo di comunicare. Da picco-

lo sono sempre stato bullizzato, alle scuole medie mi escludevano. Mi sentivo relegato ai margini».

Per questi giovanissimi non esistono ancora centri o percorsi dedicati poiché l'anoressia è sempre stata considerata una «malattia da femmine». «L'anoressia degli uomini ha manifestazioni in parte simili a quelle dell'ambito femminile ma spesso l'ossessione per la forma fisica può esprimersi attraverso una attività sportiva compulsiva, oltre ad un comportamento alimentare dannoso», spiega Simonetta Marucci, endocrinologa esperta dei disturbi del comportamento alimentare.

PERDERE PESO

Come Sebastiano, che sceglieva le ore più calde per correre. Sotto il sole, alle 13, in agosto, il suo corpo sudava e perdeva incredibilmente peso. A volte si avvolgeva nel cellophane o si imbottiva di vestiti e maglioni nonostante i quasi 40 gradi. Si era chiuso in un mutismo che non voleva sentire ragioni. Pensava solo a come perdere altro peso, a quale trama escogitare per buttare giù altri chili, per diventare ancora più magro, ancora più invisibile. «Invisibile, ma in un certo senso più visibile, perché perdere peso era un mio modo di comunicare. Non che lo facessi di proposito sia chiaro. Ero malato».

I RISULTATI DI UNO STUDIO SPAGNOLO

Il 5% dei tumori alla vescica è provocato da sostanze che sono nell'acqua del rubinetto

■ La notizia è francamente impressionante: secondo uno studio coordinato dall'Institute for Global Health di Barcellona e pubblicato sul mensile Environmental Health Perspectives, il 5% dei casi di tumore della vescica in Europa potrebbe essere conseguenza dell'assunzione di sostanze che si trovano nell'acqua del rubinetto. Si tratta dei cosiddetti trialometani - cloroformio, bromodichlorometano, dibromodichlorometano e bromoformio - e sono in sostanza sottoprodotti dei disinfettanti a base di cloro. Lo studio spagnolo ha analizzato la presenza di questi composti nell'acqua potabile di 26 Paesi dell'Unione europea, e li ha messi per l'appunto in relazione ai tumori della vescica. La conclusione è quella detta: proprio i trialometani rappresenterebbero un fattore di rischio per 6.500 casi ogni anno, e 2.900 di questi potrebbero essere evitati se i Paesi rispettassero i limiti fissati per tali sostanze.

La "malattia" più diffusa

La felicità da consumismo è soltanto passeggera
Ecco come trovare la vera

FABRIZIO BARBUTO

■ Volgi un attimo lo sguardo alla tua automobile: riesci a ricordare l'entusiasmo della prima volta in cui v'hai messo piede? Ramenti di quanto a lungo ne hai bramato l'acquisto? Per un istante ti sembrò di non aver bisogno di altro all'infuori di essa. Eppure non ci volle molto affinché l'ardente desiderio di possederla venisse sostituito dalla brama successiva. E lo stesso ti sarà capitato col telefonino, la giacca firmata, il tablet... Se fino ad ora non sei riuscito a dare un nome a questo fenomeno di assuefazione alle ricchezze materiali, sappi che ce l'ha: gli esperti lo definiscono «adattamento edonistico».

Per saperne di più ci siamo rivolti a Filippo Ongaro, divulgatore scientifico ed ex medico degli astronauti. Il quale afferma: «Il termine "adattamento edonistico" si riferisce all'atteggiamento, tipico della società di oggi, di associare l'acquisto di un bene materiale al raggiungimento della felicità. Non appena il grado di contentezza cala, il soggetto si sente spinto nella direzione di un nuovo gadget che deve assolutamente avere; ma la gioia del suo possesso, una volta ancora, si esaurirà in breve tempo». L'oggetto materiale, a detta di Ongaro, si pone quale surrogato di una gioia che dovrebbe imboccare altri percorsi: «Affinché la felicità sia durevole, deve poggiare su basi che potremmo identificare nel rapporto con se stessi e nella gratitudine. Sebbene il desiderio di possedere sia una manifestazione naturale dell'animo umano, nella società consumistica ha acquisito un peso allarmante, in quanto induce a non vivere: la concentrazione è perennemente rivolta a ciò che manca a detrimento di ciò che si ha e che aspetta di essere apprezzato».

Ongaro non ha dubbi su come sia possibile uscire da questo circolo vizioso, e riconduce il rinsavimento alla consapevolezza: soffermarsi sul vuoto lasciato dall'assuefazione senza la pretesa di lasciarlo con il gingillo successivo, indagarne le origini, è il primo passo per guardarsi dentro. Il nostro cervello si abitua tanto a ciò che è fonte di malessere quanto a ciò che è motivo di beatitudine, e per questo bisognerebbe indurlo a misurarsi con ciò di cui non sarà mai pago: «La vera felicità consiste nel crearsi una situazione di benessere lavorando sulle abitudini. Alzarsi al mattino e mettere nero su bianco le ragioni per le quali essere grati, ad esempio, è una consuetudine che pone a confronto con le ricchezze immateriali. Vederle lì sul foglio ci ricorda che anch'esse, a modo loro, hanno una sostanza. Il vero tranello è convincersi che la felicità sia uno stato di grazia che raggiungi quando hai ottenuto o acquistato qualcosa, o quando ti è successa "la cosa bella". Non è così! È una condizione che dipende da noi e dagli occhi attraverso cui filtriamo la visione della realtà. Compreso questo, la gioia diventa una conquista alla portata di tutti».

Sarà vero che un atteggiamento di apertura sociale - contrariamente a quanto dà ad intendere il mito del misantropo che basta a se stesso - si rende funzionale alla riscoperta della felicità? «Le relazioni con gli altri sono fondamentali per il senso di realizzazione, a condizione che siano positive e che determinino l'evoluzione reciproca. Ma non è detto che intraprendere un percorso di crescita in solitudine non possa condurre alla felicità. Affinché ciò avvenga è indispensabile che l'emarginazione sia una condizione voluta e non subita».

In conclusione, Ongaro tiene a palesare una verità della quale ci si dimentica spesso: «La negatività è contagiosa, perciò è opportuno individuare chi ne sia portatore e imparare a gestirlo. Occorre altresì tenere a mente che, i paventati untori di pessimismo da cui guardarsi, potremmo essere noi medesimi. E attenzione, la felicità è anch'essa epidemica: se il contagio deve aver luogo, lasciamo che sia di questo sublime stato di grazia».

LA NUOVA FILOSOFIA: "AGGIUNGERE VITA AGLI ANNI"

Anziani e in salute, si fa così

Sono cinque i fattori strategici

"Autocontrollo già dai 50 anni"

EUGENIA TOGNOTTI
UNIVERSITÀ DI SASSARI

Quanti anni liberi da malattie croniche e degenerative possono assicurare stili di vita sani? Quanta «vita», in altre parole, possono aggiungere al tempo che abbiamo «guadagnato» con il continuo aumento della speranza di vita in quest'ultimo secolo?

E, ancora, come migliorare, le condizioni dell'invecchiamento, liberandolo dai deficit di salute collegati all'età - in termini di malattia, ma anche di prestazioni fisiche, menomazioni nella cognizione e umore - a fronte del fatto che nel 2050, stando alle stime dell'Oms, 2 miliardi di persone avranno un'età pari o superiore a 60 anni?

Si tratta di questioni centrali che chiamano in causa - nell'ambito dei sistemi di sanità pubblica - anche le responsabilità personali e le abitudini sanitarie, in grado, se prudenti e sensate, di garantire, a certe condizioni, una vita lunga e sana, senza contare troppo sulla medicina (e sui supporti tecnologici nelle situazioni critiche). Ad affrontare un tema cruciale è uno studio prospettico della Scuola di salute pubblica dell'Università di Harvard (The Harvard T.H. Chan School of Public Health), pubblicato sul «British Medical Journal». Sotto la lente di ricercatori di vari ambiti le abitudini di vita e le condizioni di salute di 73.196 donne (infermiere) e di 38.366 uomini (professionisti della salute, come dentisti, optometristi, osteopati, podologi, farmacisti e veterinari): tutti esaminati nell'arco di 34 anni e di 28 anni. All'inizio del-

lo studio i pazienti erano nella mezza età, 50 anni. Cinque i parametri scelti. Oltre alla dipendenza da fumo, è stato preso in esame il peso corporeo, valutato sulla base di un indice di massa corporea, «Bmi», compreso tra 18,5-24,9 kg/m² (categoria di peso normale); la dieta, definita in base all'indice «Alternative Healthy Eating» ed elaborata su alimenti e nutrienti predittivi del rischio di malattia cronica; l'attività

fisica - da moderata a forte - consistente in 30 minuti al giorno di esercizio fisico. Il questionario sulla frequenza degli alimenti, infine, ha seguito il consumo di bevande alcoliche, incluso vino rosso e bianco e birra.

È documentato da una messe di studi che una serie di fattori di rischio, modificabili, tra cui il fumo di tabacco, il consumo eccessivo di alcol, una scorretta alimentazione, la mancanza di attivi-

tà fisica e il peso eccessivo, rappresentano una seria minaccia alla salute, influenzando l'aspettativa di vita e l'incidenza delle malattie croniche. Resta da appurare in che misura una combinazione di comportamenti che danneggiano la salute influisca sull'aspettativa di vita, libera dalle principali malattie, come il diabete 2, le malattie cardiovascolari e i tumori (scelte perché hanno un forte peso specifico tra le

malattie croniche e la cui associazione con gli stili di vita è indubbio).

I numeri forniti dai ricercatori in questo lavoro - frutto di calcoli assai complessi - aggiungono un tassello importante: uno stile di vita più sano è associato ad un'aspettativa di vita più lunga e a più anni di vita liberi da disabilità e malattie croniche. Più precisamente quattro o cinque fattori di rischio nella mezza età hanno comportato per le donne una perdita di 10,7 anni di vita in buona salute e per gli uomini di 7,6.

Per dirla in altre parole le donne che a 50 anni hanno adottato quattro o cinque abitudini sane hanno avuto davanti, in media, 34,4 anni liberi dalle affezioni e menomazioni date dalle malattie croniche, rispetto ai 23,7 anni di chi non ha seguito nessuna delle abitudini che ne ritardano lo sviluppo: non fumare, non esagerare con l'alcol, sorvegliare la dieta e non trascurare l'esercizio fisico. Gli uomini che ne praticava-

no almeno quattro alla stessa età hanno vissuto altri 31,1 anni rispetto ai 23,5 anni dei coetanei che non ne hanno adottata nessuna. Sia per gli uomini sia per le donne un numero di sigarette uguale o superiore a 15 e un indice di massa corporea superiore a 30 hanno determinato la percentuale più bassa in termini di aspettativa di vita in totale e libera da malattie.

Per le donne e gli uomini che hanno adottato zero, uno, due, tre e quattro o cinque fattori di stile di vita a basso rischio, la percentuale di aspettativa di vita libera da cancro, malattie cardiovascolari e diabete sull'aspettativa di vita totale è stata, rispettivamente, del 74,8, 77,6, 80,1, 82,2 e 83,6% e del 75,3, 75,8, 76,8, 77,9 e 79,0%.

Lo studio è ricco di sugger-

No a fumo e alcol, dieta bilanciata, peso nella norma ed esercizio fisico

zioni. L'aspettativa di vita nel mondo è enormemente aumentata negli ultimi decenni e l'invecchiamento ha portato a un'alta prevalenza di malattie croniche. Così la cattiva salute appare - in una visione pessimistica - come l'inevitabile costo da pagare alla longevità. Non a caso gli stili di vita valutati nel saggio - e affidati alla responsabilità individuale - sembrano ricondurre ai concetti di temperanza che hanno attraversato i secoli. Per conservare la salute occorre essere sobri, imponeva la «Regola salernitana»: «A' calici di Bacco il labbro accosta sobrio e di rado, ad una parca cena seduti, e sorgi in piè dopo la mensa». E peggio per chi pensava che è meglio vivere 10 anni di meno che sottostare a tante rinunce, per evitare «travagliose infermità», scrive Luigi Cornaro nel trattato «Della vita sobria», pubblicato a 83 anni, nel 1558. Evidentemente non sapevano «di che importanza sieno nell'uomo dieci anni in più di vita e di vita sana nell'età matura, la quale fa conoscere gli uomini per quello che sono». —

© RIPRODUZIONE RISERVATA



NASCE A MILANO L'ITALIAN INSTITUTE FOR PLANETARY HEALTH PER UN BENESSERE GLOBALE

Alla ricerca del menu universale e perfetto

"La salute individuale passa per quella della Terra"

EMANUELA GRIGLIÉ

Scovare con i mezzi della scienza la dieta perfetta e universale, che fa bene a tutti, inglobando caratteristiche di diverse tradizioni locali o antiche, dalla mediterranea a quella degli indigeni pre-colombiani.

Perché mangiare male oggi fa più danni alla salute di quelli provocati - messi insieme - da tabacco, alcol, droghe e rapporti sessuali a rischio. Lo ricorda Giuseppe Remuzzi, direttore dell'Istituto di Ricerche Farmacologi-

che Mario Negri Ircs, oltre che vicepresidente del neonato «Iiph», «Italian Institute for Planetary Health», ente dal respiro internazionale, creato in collaborazione con l'Università Cattolica e con sede in Italia, che, secondo l'Istat, è il Paese più longevo in Europa, e più specificatamente a Milano, perché qui c'è stato l'Expo dedicato al cibo.

Progetti integrati

Il mandato è fare ricerca per la salute dell'uomo e del Pianeta. Il primo passo sarà promuovere un'alimentazione corretta e sostenibile, inte-

grando quanto di positivo esiste al mondo per individuare così una sorta di dieta universale, la migliore possibile. In questo senso si muovono i progetti già avviati dall'Istituto Italiano per la Salute Planetaria, che intende aprirsi a collaborazioni nazionali e internazionali, a cominciare da Human Technopole e dalla «European Food Safety Authority».

Intanto con una ricerca sui fattori che maggiormente incidono sull'invecchiamento in salute, focalizzandosi su aspetti genetici, biologici, molecolari, epidemiologici e ambientali, per

poi approfondire il rapporto tra alimentazione e insorgenza di alcune malattie, in particolare epilessia, Sla, ictus, depressione, malattie cardiovascolari, tumori.

«Senza dimenticare l'impegno per capire meglio le correlazioni tra cambiamento climatico e salute», spiega Walter Ricciardi, ordinario di igiene generale e applicata all'Università Cattolica, «anche al fine di prevenire e mitigare gli effetti del riscaldamento globale e favorire un'agricoltura all'altezza delle sfide demografiche ed epidemiologiche del Pianeta».

Ricciardi ricorda che, se la popolazione mondiale non è mai stata meglio, più in salute e meno povera, questo è avvenuto però a discapito della Terra, che se la passa malissimo nell'Antropocene, vale a dire nell'epoca plasmata dall'uomo.

Il direttore di «Lancet»

E di salute planetaria parla anche Richard Horton, direttore della prestigiosa pubblicazione scientifica britannica «Lancet» e ospite del primo evento targato «Italian Institute for Planetary Health», citando Lucrezio e il «De Rerum Natura». «Lucrezio aveva già capito tutto nel I secolo a.C., connettendo la condizione umana con la salute della Terra. Ci esortava a pensare al futuro di questo mondo, che è l'unico, è tutto quello che abbiamo. Noi, invece, abbiamo fallito: dobbiamo essere onesti. La mia generazione

ha sbagliato e la nuova chiede un cambio di passo. In questo momento assistiamo a una crisi generalizzata di fiducia: nei sistemi economici, nella politica e anche nella scienza e nella medicina».

«Noi scienziati - sottolinea - abbiamo avuto una voce troppo debole: ci siamo preoccupati soprattutto di pubblicare «paper», ma non ci siamo battuti abbastanza perché le nostre scoperte avessero benefici tangibili per tutti». Oggi, quindi, la sfida è riflettere sulla nostra civiltà e partire dal cibo è un atto dovuto, perché il sistema alimentare attuale è al collasso. «Dire la verità, agire adesso e andare oltre la politica sono i miei mantra - conclude Horton - e Greta Thunberg (la giovane e ormai celeberrima attivista svedese per il clima, ndr) incarna alla perfezione questi tre concetti». —

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Il ruolo dell'alimentazione

Dieta e attività fisica aiutano a limitare il declino legato all'invecchiamento

Conservare il cervello in buone condizioni è possibile mantenendosi attivi fisicamente e mentalmente, ma anche l'alimentazione è importante. La dieta mediterranea, basata su cereali, pasta, pane, olio d'oliva, legumi, semi e pesce, potrebbe essere protettiva perché antiossidanti, vitamine e acidi grassi polinsaturi che contiene, combattono lo «stress ossidativo» e l'infiammazione correlati all'alimentazione. «Accertata nei roditori, la neurogenesi negli esseri umani adulti è ancora oggetto di dibattito, ma è un'idea affascinante, e non avrebbe solo funzioni di riparazione, ma parteciperebbe ai meccanismi di memoria e apprendimento» dice Giovambattista Pani del Laboratorio di trasduzione del se-

gnale, Istituto di Patologia Generale, Università Cattolica del Sacro Cuore, di Roma.

Polifenoli

«La neurogenesi è stimolata da fattori ambientali, e quindi anche da alimentazione e attività fisica. I polifenoli, costituenti alimentari soprattutto di origine vegetale, dotati di capacità antiossidanti, si sono dimostrati capaci di favorire il processo neurogenetico e di rallentare il declino legato all'invecchiamento in diversi modelli animali, anche se al momento l'effetto negli esseri umani è tutto da dimostrare. Un'altra categoria di sostanze che sembrano stimolare la neurogenesi, anche se di natura non alimentare, sono gli an-

tidepressivi, e la loro azione sull'umore dipenderebbe in parte dallo stimolo alla neurogenesi». Una corretta alimentazione andrebbe comunque associata ad altri stimoli positivi.

Infiammazione

«Importante una regolare attività fisica» dice ancora Pani. «Obesità e diabete sono percepiti dall'organismo come stress ossidativo cronico, con una reazione infiammatoria che impatta anche sul cervello. Le cellule staminali cerebrali in queste condizioni sono attivate indiscriminatamente per poi esaurirsi, lasciando così il cervello esposto a processi neurodegenerativi». Tutte le cellule incluse quelle della neurogenesi - chiamate «staminali neurali» - interpretano come segnali le sostanze nutrienti e l'infiammazione, che produce radicali liberi. «Un livello ottimale di nutrienti mantiene le cellule staminali quiescenti, facendole durare a lungo» dice Virve Cavallucci dello stesso laboratorio dell'Università Cattolica del Sacro Cuore di Roma. «Al contrario, l'eccesso di zucchero o grassi e lo stress ossidativo e infiammatorio, prodotti dal grasso in eccesso, le «allermano» senza motivo, portandole all'esaurimento. Alcuni nutrienti come i polifenoli, avendo capacità antiossidante e antiinfiammatoria, potrebbero teoricamente opporsi al processo, il che deve però essere ancora compiutamente verificato. Altri dati indicano che un ruolo nell'effetto dell'alimentazione sulla neurogenesi potrebbero giocarlo i batteri intestinali «buoni», che favorirebbero la neurogenesi limitando l'infiammazione dovuta a obesità e invecchiamento».

D.d.D.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Dietro le sinapsi

Non solo neuroni Chi lavora dentro la macchina più straordinaria dell'universo

I neuroni sono le vere star del cervello con quel loro frenetico scambio di impulsi elettrici e chimici all'interno di una rete unanimemente considerata l'oggetto più straordinario dell'universo. Ma i neuroni non abitano soli, sono immersi in un ambiente popolato da altre cellule decisamente fondamentali per il buon funzionamento del cervello.

Astrociti

Si tratta delle cellule appartenenti alla cosiddetta «glia», che numericamente non sono da meno dei neuroni. La glia è composta da diversi tipi di cellule e ha un ruolo importante in molti passaggi della neurogenesi. Ad esempio, gli astrociti, principali cellule della glia, sono artefici in gran parte del processo di formazione delle sinapsi.

Microglia

Sono sempre gli astrociti, assieme ad altre cellule gliali, la microglia, a liberare il cervello al momento opportuno di tutte le sinapsi che risultano poco utilizzate o ridondanti, aiutando così il cervello ad assumere la sua conformazione sinaptica adulta ottimale. Gli astrociti sono anche in grado di produrre sostanze, chiamate gliotrasmettitori che consentono loro di comunicare sia con i neuroni sia con altre cellule gliali, e sempre più appare evidente un loro ruolo nel mantenimento di funzioni importanti come la memoria. E pensare che per moltissimi anni la glia è stata considerata solo una sorta di tessuto connettivo e di sostegno del cervello, mentre tutte le funzioni più nobili ed elevate erano attribuite esclusivamente ai neuroni.

Struttura di sostegno

Rudolph Virchow, grande patologo tedesco, ipotizzò che il cervello possedesse una sorta di struttura di sostegno e da allora si utilizzò per indicarla il termine glia, etimologicamente legato al significato di colla (*glue* in inglese). Un'immagine molto riduttiva per un insieme di cellule che svolgono funzioni regolatorie e «gestionali» che oggi riconosciamo di grande importanza.

D.d.D.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Da sapere

I cibi che «salvano» la materia grigia

La dieta mediterranea (basata su cereali, pasta, pane, olio d'oliva, legumi, semi e pesce) potrebbe aiutare a mantenere il cervello in buone condizioni. Il merito sarebbe della buona quantità di vitamine e acidi grassi polinsaturi che aiutano a combattere lo «stress ossidativo» e l'infiammazione

Mantenere il peso forma

L'obesità è percepita dall'organismo come uno stato di stress ossidativo cronico, con una reazione infiammatoria che ha conseguenze anche sulle cellule cerebrali. Mantenere invece il peso forma, anche attraverso una costante attività fisica, aiuta il cervello a mantenersi giovane

Il ruolo della neurogenesi nei disturbi dell'umore

Una delle ipotesi attuali sui meccanismi biologici della depressione investe anche l'alterato funzionamento della neurogenesi. Se questa teoria troverà conferme solide potrebbero aprirsi nuove prospettive per la gestione di diverse patologie neurologiche

